№21 (445) октябрь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
Лучшие письма

- Напитки из хмеля помогут щитовидке
- Позвоночник не любит сладкого
- Гимнастика и диета победят артрит
- Как быть толстой, но желанной и счастливой

Любимый мультик — враг аппетита

СТР. 16

12+

Кошмарики

ЛАПА СТАЛ... МАМОЙ

В Самаре приставы год разыскивали мужчину, не платившего алименты. Приходили домой, устраивали засады. Как в воду канул! Оказалось, мужчина сменил пол и стал женщиной. К сожалению, после этой операции у него материнский инстинкт не проснулся.

ТАРАКАНЫ ПЕРЕСТАЛИ ЕСТЬ СЛАДКОЕ

От вредной привычки насекомых избавили люди. Еще недавно тараканы обожали сладкое. А теперь смотрят на него с отвращением. Худеют? Отнюдь. Спасают себе жизнь. Ведь с сахаром люди смешивали яды, убивающие насекомых. Мол, съедят вкусненькое и подохнут. Тараканы раскусили трюк и перестали на него вестись. То есть начали избегать сладкие ядовитые ловушки. Экспериментаторы даже пробовали кормить тараканов джемом насильно из пипетки. Так те отказывались глотать и мотали головой, как дети, не желающие есть манную кашу. По мнению ученых, произошла мутация. То есть те тараканы, которым нравилось сладкое, вымерли. А те, у которых не было тяги к глюкозе, остались и дали такое же «диетическое» потомство.

ЯД НА ШКОЛЬНОЙ СВАЛКЕ

На свалке возле одной из школ Воркуты обнаружили 70 мешков, в каждом из которых было по 50 кг яда — фтористого кремния. При его разложении выделяется фтор и другие токсичные газы, которые вызывают ожоги слизистых.

ПРИ ПЛАТНОЙ МЕДИЦИНЕ ВЫПИСАТЬ ЧЕЛОВЕКА ИЗ КАРДИОЛОГИИ НЕВОЗМОЖНО. СТОИТ ОЗВУЧИТЬ СЧЕТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ — И ПАЦИЕНТ ОПЯТЬ НУЖДАЕТСЯ В ЛЕЧЕНИИ.

Знаете ли вы, что...

Если на ночь после чистки зубов прополоскать рот небольшим количеством спиртовой настойки прополиса (в соотношении 1:3 с водой), то на следующий день вся пища будет иметь более яркий вкус. Яблоки будут казаться слаще, кофе ароматнее, даже обычный завтрак — овсянка на молоке — приобретет более сливочный и насыщенный вкус.

Новости

В БОЛЬНИЦАХ Израиля популярен новый метод обследования кишечника: крошечная капсула, проходя через кишечник, делает рентгеновские снимки и непрерывно сообщает о неполадках — болезни Крона, язвенном колите, полипах, раке.

В АМЕРИКАНСКИХ аптеках через несколько месяцев появится набор, при помощи которого можно определить, не заражены ли вы СПИДом.

ЧИСЛО психических заболеваний растет — такой вывод сделали в Германии, проанализировав больничные листы. По частоте они не уступают болям в спине и простудам.

СТРАДАЮЩИЕ от приступов сильной мигрени женщины рискуют перенести инфаркт или инсульт, к такому выводу пришли американские ученые. Мигрень как провокатор сердечно-сосудистых болезней занимает второе место после гипертонии.

В РОССИЙСКИЕ аптеки поступил цифровой тест на беременность. Новинка не просто сообщает, что женщина ждет ребенка, но и определяет срок беременности.

С ЭТОГО года экстракорпоральное оплодотворение стало бесплатным, по полису. Право на такое ЭКО имеют не только супружеские пары, но и пары, не состоящие в браке, а также одинокие женщины.

ЖЕЛАЮЩИМ бросить курить нужно есть бананы, заявили аргентинские медики. Всего три банана в день снижают вдвое потребность в сигаретах.

ХОРОШАЯ новость для аллергиков: оказывается, наличие аллергии снижает риск раковых заболеваний. Секрет в том, что при этом недуге иммунитет работает в усиленном режиме и не дает возможности клеткам переродиться.

■ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ИЗ-ПОД КРОВАТИ БОЛЬНОГО ВЕДРА С КРАДЕНОЙ ХЛОРНОЙ ИЗВЕСТЬЮ У НЕГО ПРОПАЛИ КАШЕЛЬ И ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗО РТА И НОСА.

■ В ПРОЦЕССЕ СОЗДАНИЯ НОВОЙ ВАКЦИНЫ УКРАИНСКИЕ УЧЕНЫЕ НАШЛИ СПОСОБ ДОБЫЧИ САЛА ИЗ ВИРУСА СВИНОГО ГРИППА.

На каждый день — *Думай, думай*

Выбираем зубную пасту

НЕ СУЩЕСТВУЕТ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЗУБНОЙ ПАСТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ. В КАЖДОЙ ИЗ НИХ СОДЕРЖИТСЯ СТАНДАРТНЫЙ НАБОР КОМПОНЕНТОВ.

Пасты с фтором

Наиболее эффективны. Они подавляют деятельность бактерий в мягком налете.

С кальцием

Они больше подходят людям, живущим в регионах, где в питьевой воде переизбыток фтора. В их случае фторсодержащие пасты могут провоцировать заболевание — флюороз (перенасыщение фтором проявляется появлением желтых пятен на зубах).

Отбеливающие

Такие пасты не подходят для ежедневного применения, ими вообще желательно не увлекаться. Курс на 3-4 дня может быть полезен заядлым курильщикам. Но если на зубах нет налета, а желтоватый цвет эмали у вас от природы, то эта паста бесполезна и даже вредна.

От кариеса

Польза от таких зубных паст появляется, когда вы чистите зубы около 5 минут. За это время все микроэлементы впитываются в эмаль, укрепляют ее и предупреждают образование налета.

От воспаления десен

Такие пасты полезны при кровоточивости десен и наличии запаха изо рта, вызванном воспалением пародонта. Их хорошо сочетать с противокариесными пастами: утром боретесь с кариесом, вечером — с воспалением десен. К противовоспалительным относятся пасты, в состав которых входят экстракты шалфея, ромашки, эвкалипта, зверобоя, перечной мяты, мирры, зеленого чая, коры дуба, женьшеня, облепихи, тысячелистника, пихты, сосны, можжевельника, прополиса. Эти природные антисептики обладают противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами.

Если у вас чувствительные зубы

Вам нужны особые пасты, снижающие чувствительность эмали к раздражителям. Эти пасты хуже очищают от налета, чем обычные, поэтому они не отменяют применение последних. Этими пастами можно делать аппликации: размажьте по зубам щеткой пасту, оставьте на 2-5 минут, затем смойте водой. Не прерывайте процедуры, эффект проявляется медленно, примерно через 2 недели — 1 месяц. Эти пасты правильно сочетать с противовоспалительными.

Рецепт излечения больных

Врач, улыбнись!

В НАШЕЙ СТРАНЕ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОГИБАЕТ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ СЕРДЕЧНИК. ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ В АМЕРИКЕ И ЕВРОПЕ.

Наши люди привыкли терпеть до последнего. А инфаркт не всегда проявляется болью в области сердца. Может заболеть рука, под лопаткой и даже... живот. Люди пытаются лечиться домашними средствами — кладут на грудь грелку, делают массаж. А в это время инфаркт идет полным ходом. И к тому времени, когда приезжает скорая, сердце уже не выдерживает.

Многое зависит и от врача скорой. Если он, не разобравшись в симптомах, самонадеянно решил, что болезнь пустяковая, или просто по своей нерадивости отказался везти человека в больницу, — это уголовное преступление.

Врач должен начинать лечить словами, улыбкой. Недоброжелательное и порой хамское отношение к зависимому от тебя человеку — беда не только докторов. Это общая беда россиян. У врачей появились новые средства для спасения людей. Их много. Например, тромболизис — введение препарата, растворяющего тромбы. Это теперь проводят пациентам не только в стационарах, но и на месте, где случился приступ, например, дома. В крупных центрах и кардиологических отделениях появился такой метод, как контрпульсация. Он облегчает состояние больных хронической сердечной недостаточностью, особенно тех, кому операцию делать уже поздно и не показано. Просто на человека надевают костюм типа скафандра космонавта. Аппарат восстанавливает приток крови к сердцу. С прошлого года такие скафандры начали выпускать в России.

Хочется предостеречь от ошибок, которые чаще всего совершают люди: во-первых, не терпите боль! Во-вторых, если что-то заболело, не принимайте никаких болеутоляющих. За обычной болью, например, в животе могут скрываться инфаркт, стенокардия, непроходимость кишечника или прободная язва желудка.

ВРАЧ ДОЛЖЕН НАЧИНАТЬ ЛЕЧИТЬ СЛОВАМИ, УЛЫБКОЙ. НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ И ПОРОЙ ХАМСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗАВИСИМОМУ ОТ ТЕБЯ ЧЕЛОВЕКУ — ЭТО ОБЩАЯ БЕДА РОССИЯН.

Ловко получается

В России любителей спиц, крючка или мулине становится все больше. И это не только женщины.

* Любые занятия по развитию ловкости пальцев, и рукоделие в том числе, помогают наладить взаимосвязи между полушариями головного мозга. Чем крепче этот мостик, тем чаще и быстрее по нему идут нервные импульсы. А значит, мозг работает лучше, внимание становится точнее, способности — выше.

* Любительницы рукоделия знают, что во время вязания или вышивания успокаиваешься и отдыхаешь. Пока пальцы заняты мелкой работой, обдумываешь, что произошло за день, и быстро находишь лучшее решение проблем.

* Рукоделие помогает преодолеть стресс, справиться с переживаниями, побороть раздражение и отвлечься от негативных мыслей. Люди часто начинают вязать не потому, что носить нечего, а чтобы снять стресс.

* Вся польза рукоделия — на лице. У тех, кто любит вязать или вышивать, расслабляются не только мозги, но и мышцы лица. Когда внутреннее напряжение уходит, кожа отдыхает, мимические морщинки разглаживаются.

Может, для вас это станет поводом взяться за спицы?

Злейшие враги человека

БУДИЛЬНИК

Звон будильника является для организма сильнейшим стрессом. Резкая ежеутренняя побудка, мгновенно вырывающая нас из объятий сна, негативно сказывается на внешнем виде. В момент внезапного насильственного пробуждения происходит непроизвольный спазм лицевых нервов и сосудов (помните, как мы недовольно морщимся во сне, услышав громкий звук?) Регулярно повторяясь, он приводит к преждевременному старению, ухудшению цвета кожи, к образованию морщин.

Что делать? Прежде всего, приобретите электронный будильник. Установите в качестве звонка приятную мелодию, громкость поставьте ниже среднего, а время подъема установите на 10 минут раньше положенного, чтобы поваляться в постели, слушая любимую музыку. Если же тихий звонок вы можете не услышать, выбирайте модель с несколькими будильниками, программируемыми на разное время: первый звонок-мелодию сделайте тихим, второй — громче, третий — еще громче. И не забудьте, проснувшись, сладко потянуться всем телом — это устраняет все спазмы сосудов и мышц.

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТУАЛЕТ

Врачи утверждают, что именно в местах общего пользования люди цепляют массу инфекций, а женщины прежде всего молочницу. Грибок прекрасно себя чувствует и в воде, и на суше, подхватить его можно простым прикосновением участком незащищенной кожи к поверхности, которой касалась переносчица инфекции. Кроме молочницы, существует много вирусов, которыми можно заразиться от окружающих при рукопожатии, в общественном транспорте, а уж ОРВИ и грипп неловко даже упоминать!

Что делать? Уберечься от кандиды и прочих микроорганизмов помогут маленькие хитрости. Масло чайного дерева можно добавлять в молочко для тела и крем для рук. Это защитит кожу от вирусов. Подкормите иммунную систему витамином С — и молочница с гриппом минуют вас. Если вас случайно прихватило в дороге и волей-неволей приходится воспользоваться общественным клозетом, не пожалейте собственный дезодорант. Обильно опрыскайте им ручки туалета, поверхность унитаза — все, к чему можете прикоснуться, а затем тщательно протрите или накройте туалетной бумагой. Спирта, содержащегося в дезодоранте, хватит, чтобы уничтожить большинство зловредных микроорганизмов. Словом, держите в сумочке спрей-дезодорант.

Дорогие женщины, не спешите видеть врага в лице ваших новых близких людей. Дайте им возможность оглядеться.

СПЛЕТНИ, СКЛОКИ, ЗАВИСТЬ

Они в трудовом коллективе ужасно неприятны и стрессоопасны. Но мало кто знает, что их провокатором является мощное общественное биополе. Ученые установили: биоритмы новых людей, появившихся в коллективе, находят полный контакт с биоритмами коллектива лишь по истечении полугода. И тогда... даже месячные в женских коллективах наступают почти одновременно, с разницей не более 5-7 дней. Не меньше женский организм откликается и на беременность одной из сотрудниц: то, что уход в декрет — болезнь заразная, подтвердит любой опытный кадровик. В чем причина этого стадного инстинкта? Дело в том, что во время менструации и беременности в организме происходит гормональный всплеск и потовые железы начинают излучать еле уловимый запах, который активизирует функцию половых желез у других женщин.

Что делать? Чтобы избежать сплетен, почаще зажигайте свечи и ароматизируйте воздух маслами апельсина и бергамота, а можно просто положить апельсин или цедру в вазочку. Это очистит комнату от негативной энергии, улучшит настроение, снимет утомление и раздражение.

Знаете ли вы, что...

● Американские ученые выявили, что самые вредные для волос прически — это конский хвостик и тугая коса. Их ни в коем случае нельзя носить каждый день, поскольку они ухудшают кровоснабжение кожи головы и приводят к выпадению волос, а также могут стать причиной головной боли.

● 95% людей неправильно моют руки. Они тратят на процедуру в среднем до 6 секунд. Но чтобы уничтожить опасных бактерий, требуется намыливать ладони 15-20 секунд, а затем промыть их проточной водой.

● Разговор по мобильному телефону может повышать артериальное давление. Причем весьма значительно: на 15-20 мм рт. ст. А при эмоциональном разговоре — даже больше. И лишь через 15-20 минут давление возвращается к норме. Так что не спешите принимать лекарства. Измерять артериальное давление нужно не ранее чем через 15 минут после разговора по мобильному телефону.

Не любите рыбу? Принимайте рыбий жир

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ 50 ЛЕТ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.

1 **Выпивать бокал красного вина в день.** Флавоноиды и алкоголь, содержащиеся в красном вине, поднимают уровень хорошего холестерина, а плохой выносят из сосудов в печень, где он и разрушается. Для женщины норма — бокал красного вина, для мужчины — два бокала в день.

2 **Не находиться в комнате с курящими людьми.** Женщины чаще умирают от рака легких. А причиной этого в 90% случаев является курение, причем не только активное, но и пассивное. Во многих странах курение мужа в квартире — основание для развода. И еще доказано: если в комнате покурили, то на стенах, мебели, шторах остается никотин — это опасный дом.

3 **Надо ходить по 40 минут в день.** Такая физическая нагрузка укрепляет сердечно-сосудистую систему, стимулирует работу мозга. В среднем человеку необходимо 40 минут ходьбы в день 5 раз в неделю. Пожилым людям достаточно ходить 15-20 минут по квартире.

4 **Потреблять не больше 1800-2000 килокалорий в день.** Этого более чем достаточно для человека, который не занимается тяжелой физической работой. Новозеландские ученые выявили 6 обязательных продуктов для долголетия.

* Овощи и фрукты. Их нужно есть не реже трех раз в день, причем разных, например яблоко, грушу, виноград, капусту, морковь и огурец.

* Белая рыба. Если не любите рыбу, принимайте рыбий жир в капсулах.

* Черный горький шоколад с не менее 70% какао (не плитку, а один кубик в день). В нем содержится столько же флавоноидов, сколько в двух стаканах красного вина.

* Чеснок (хватит дольки).

* Орехи (лучше миндаль), не меньше 40 г.

5 **Регулярно проходить обследование.** Можно вести здоровый образ жизни, но, не посещая врачей, вовремя не заметить уплотнение в груди. Профилактическое обследование должно быть индивидуальным. Например, маммографию обычно назначают с 50 лет, но если есть факторы риска (мама или сестры болели раком, были уплотнения), то с 45 лет. Обязательно рассказывайте врачу о своих наследственных заболеваниях. Профилактика — лучший способ победить болезнь.

«Школьный забег» Россия проиграла

Британские аналитики составили рейтинг качества школьного образования в двадцатке ведущих стран мира.

РОССИЯ не просто сильно отстала от лидеров — она не попала даже в золотую середину. Наше место оказалось в самом хвосте. Но еще большего позора хлебнули Швеция, Чехия, Австрия, Италия, Франция — они в двадцатку не вошли.

В пятерку «круглых отличников» вошли Финляндия, Южная Корея, Гонконг, Япония, Сингапур. В «хорошистах» (показатели выше среднего) значатся Британия, Голландия, Новая Зеландия, Канада и Ирландия. В «твердые середняки» попали США и Германия.

Умные мысли

■ ЖИЗНЬ — ИСТОЧНИК РАДОСТИ, НО ВСЮДУ, ГДЕ ПЬЕТ ТОЛПА, РОДНИКИ ОТРАВЛЕНЫ.

Фридрих Ницше

■ ПОЛЬЗУЙСЯ НЫНЕШНИМ ДНЕМ, МЕНЕЕ ВСЕГО ДОВЕРЯЙ ГРЯДУЩЕМУ. ЛОВИ МГНОВЕНИЯ!

Гораций

■ К СТАРОСТИ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ БЕЗРАССУДНЕЕ И МУДРЕЕ.

Франсуа де Ларошфуко

■ УМЕТЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРОЖИТОЙ ЖИЗНЬЮ — ЗНАЧИТ ЖИТЬ ДВАЖДЫ.

Марциал

Сенсация

Дай я тебя обниму!

Удивительный жилет, способный избавлять от болей и снижать давление, испытан на пациентах больницы Ихилов в Израиле. Он имитирует объятия.

Всего 10 секунд объятий снижает давление, уменьшает уровень гормона стресса в крови и нормализует сердцебиение. Жилет питается от батареек.

40 пациентов больницы Ихилов будут носить жилет по 20 минут в день в течение 6 месяцев. Ученые надеются, что это устройство пойдет на пользу пациентам с хроническими болями. А если жилет будет выполнять и массаж, он станет еще полезнее.

Такой случай

И тут приехал цирк...

Три года назад 19-летняя жительница Оренбурга Кристина Сафонова сильно простудилась. Болезнь дала тяжелые осложнения на сердце — эндокардит.

Высокая температура, головокружения и слабость стали для Кристины привычными. Врачи назначили девушке таблетки, но легче ей не становилось. Когда в город приехал Цирк братьев Запашных, мама уговорила Кристину сходить на представление, чтобы дочь хотя бы на время отвлеклась от своих болячек. То, что случилось потом, до сих пор остается загадкой: в цирке недуг полностью отступил. Девушка забыла, что нездорова, почувствовала невероятный прилив энергии, а о том, что что-то болит, не возникло даже мысли. С тех пор Кристина не пропустила ни одного представления Цирка Запашных и ездит за ними по всей стране.

«Мистика здесь ни при чем, — говорит Аскольд Запашный. — Всякая эмоция перерастает в какую-то химическую реакцию. В случае с Кристиной, наверное, это и произошло». Теперь у девушки большие планы на будущее: она хочет поступить в театральное училище.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

После еды жевала по бутону гвоздики

С детства у меня была мокнущая экзема. Никакое лечение не помогало. А три года назад подруга посоветовала после еды жевать бутон гвоздики (специя). Я так и сделала — 2-3 раза в день после еды жевала по бутону гвоздики. Каково же было мое удивление, когда стала замечать, что экзема проходит! А потом она и совсем исчезла.

О. Н. Громова, Кострома

Сосновые иголки прогонят аллергию

Хочу поделиться с читателями рецептом избавления от аллергии.

Хорошо измельчите весенние иголки сосны. 5 ст. ложек измельченных иголок смешайте с 2 ст. ложками измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложками луковой шелухи, залейте 1 л воды, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 10 минут. Настаивайте ночь в тепле (можно в термосе), процедите и принимайте вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки в теплом виде. Курс лечения 3 недели, потом неделю сделайте перерыв и при необходимости повторите лечение.

И. Н. Новикова, Волгоградская обл.

Палец на руке опух и болел так, что я спать не мог

Однажды у меня загноился палец на руке. Он опух и болел так, что я спать не мог. Чистили не один раз, но палец гноился снова. Я обратился к знахарке, которая жила неподалеку. Она дала мне рецепт. Снадобье я приложил на ночь, утром снял повязку, а там чисто, все вытянуло. Врач не поверил своим глазам! Вот этот рецепт от панариция: белок одного куриного яйца, 1 чайн. ложку сливочного масла, 1 чайн. ложку струганого детского мыла смешайте до однородной массы (взбейте вилкой). Получается сметанообразная смесь, которая быстро густеет. Приложите на место нарыва, оберните пленкой, закрепите бинтом. Держите 6-8 часов.

А. Т. Усов, Кировская обл.

От насморка

● **Чесночный дым.** Достаньте из головки чеснока палочку, вокруг которой размещены зубчики. Зажгите ее, а через несколько секунд затушите так, чтобы палочка не горела, а только тлела. Поводите ею около носа, вдыхая чесночный дым. Он отлично пробивает нос. В течение вечера попробуйте сделать это несколько раз.

● **Облепиховое масло.** Его можно использовать как средство от насморка и закапывать по 2-3 капли 3-4 раза в день или просто смазывать носовые проходы. А можно лечить горло, полоская каждые полчаса 1 чайн. ложкой облепихового масла, разведенного в 0,5 л теплой воды.

● **Капли каланхоэ.** Лист каланхоэ нарежьте, отожмите сок через марлю и закапывайте его в нос. Взрослым — по полпипетки, детям — 1/4 или 1/3. Вы активно прочихаете, нос очистится от слизи, дыхание станет свободным. Процедуру проделывайте дважды в сутки 2-5 дней.

Рецепты народной медицины

КОМПРЕССЫ ИЗ ЧЕСНОКА ПРИ ВАРИКОЗЕ

Измельчите головку чеснока с белой кожурой и перемешайте с 50 г растопленного сливочного масла. Смесь выложите на хлопчатобумажную салфетку, наложите на больные вены и тепло укутайте. Компрессы делайте на ночь.

ЭКЗЕМА? СОЖГИТЕ СОСНОВОЕ ПОЛЕНО

При экземе сожгите в печи или на костре небольшое сосновое полено. Золу перемешайте с вазелином в пропорции 1:1 и смазывайте пораженные места 2 раза в день.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА ПЕЙТЕ ФРУКТОВЫЙ СОК

Нагрейте до кипения 1 л фруктового сока. 2 ст. ложки крахмала размешайте в 1/2 стакана холодной воды и тонкой струйкой влейте в кастрюлю с соком, постоянно помешивая. Кипятите кисель 1-2 минуты. Еще полезнее овсяный кисель. Готовят его так же, но вместо сока берут крепкий овсяный отвар (0,5 кг неочищенных зерен овса заливают 2 л воды, варят на медленном огне 2 часа, процеживают).

УКУСЫ ПЧЁЛ ОТ РЕВМАТИЗМА

Посадите пчелу на больное место, и она немедленно ужалит. Следующий укус производите через сутки после первого, отступив от первого на 1-2 пальца. В первый день достаточно укуса 1 пчелы, во второй — 2-х, в третий — 3-х и так до 5. Затем перерыв 1-2 дня и снова курс укусов — от 5 к 1. Курс лечения повторите через неделю. После 2 курса лечения сделайте 2 недели отдыха. С пчелами будьте осторожны. Лечение эффективно, но откажитесь от него при аллергии на пчелиный яд.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

После сотрясения надо много спать

Не оставляйте без внимания даже самые незначительные отклонения от нормы. Лучше сто раз перестраховаться и после травмы показаться врачу, чем один раз ошибиться и потом еще долго расхлебывать последствия.

ЧЕМ МОЖЕТ АУКНУТЬСЯ

Сотрясение мозга считается легкой травмой. Не ушиб мозга все-таки! Тем не менее при сотрясении возникают множественные микроушибы, многочисленные мельчайшие околососудистые отеки и кровоизлияния, нарушаются функции нервных клеток мозга, ухудшается их питание. Все это может обернуться близкими и отдаленными осложнениями: повышением внутричерепного давления, сильными головными болями, снижением остроты зрения.

На несколько дней даже при вполне приличном самочувствии после сотрясения под запретом телевизор, компьютер, чтение.

НА ЧТО ЖАЛУЕМСЯ?

Занимались ремонтом квартиры, упали со стремянки, ударились головой... Кажется, все обошлось. Стоит ли беспокоиться? Стоит, если через несколько часов вы чувствуете слабость или вялость (не стоит это списывать на усталость), появляется потливость или вас раздражают включенный телевизор, яркий свет, не удается уснуть. Не оставляйте без внимания даже самые незначительные отклонения от нормы. Лучше сто раз перестраховаться и после травмы показаться врачу, чем один раз ошибиться и потом еще долго расхлебывать последствия.

Идеально после травмы головы добраться до поликлиники или травмпункта и сделать рентген, чтобы выяснить, нет ли повреждения костей черепа. При явных симптомах сотрясения необходимо сразу же вызвать скорую, а до ее приезда лечь в постель. Лучше на низкую подушку, особенно если у пострадавшего после травмы была рвота. К месту, которое вы ударили, нужно как можно быстрее приложить холодный компресс: используйте пакеты с замороженными продуктами из холодильника, обернув их в тонкое полотенце. Ни в коем случае нельзя принимать обезболивающие или любые другие препараты до осмотра врачом.

ЛЕЧИТЬСЯ? ОБЯЗАТЕЛЬНО!

После сотрясения мозга (даже в самой легкой степени) обязательно нужно пройти курс восстановительного лечения. Его подбирает врач в зависимости от тяжести травмы. Даже при сотрясении мозга в легкой степени на 2-3 суток необходим постельный режим. Лучшее лекарство в первые дни — сон. Можно принимать мягкие успокаивающие средства: препараты с валерианой, пустырником. В комнате нужно задернуть шторы на окнах или опустить жалюзи, вечером не включать яркий свет, а пользоваться ночником. На несколько дней даже при вполне приличном самочувствии под запретом телевизор, компьютер, чтение. Одно из последствий такой травмы — возникновение отеков. Для их профилактики врач может назначить легкое мочегонное с приемом препаратов калия, чтобы предотвратить его потери организмом с выходящей жидкостью. Крепкий чай, кофе и другие тонизирующие напитки категорически исключаются, лучший вариант — минеральная вода. Предпочтительна молочно-растительная диета. Очень полезны бананы, цитрусовые, грецкие орехи.

Даже после легкого сотрясения мозга придется забыть о работе. Если травма оказалась средней тяжести или тяжелой и вы попали в больницу, врач, конечно, даст конкретные рекомендации после выписки, но не забывайте о том, что в течение года вы должны находиться на диспансерном учете у невролога.

А. Н. Шацкий, невролог, врач высшей категории

СТОИТ ЛИ ВСЮ ЖИЗНЬ ГОРБАТИТЬСЯ, ЧТОБЫ НА СТАРОСТИ ЛЕТ СУТУЛИТЬСЯ?

ЛАПША из писем читателей

Я думала, что Рома мужик, а он оказался еще хуже!

Ирина, Благовещенск

Все мысли материализуются, особенно высказанные вслух. Ходили с подругой по рынку, приценивались к грушам. Один продавец говорит ей: «Дашь поцеловать — забирай бесплатно». Поцеловались, и она заметила: «Хорошо целуется, зараза!» Зря она последнее слово сказала.

Екатерина Р., Краснодар

У нас жил кролик, сын его назвал Долларом. А фамилию дали Белка — по цвету подошло и высоко прыгал.

Инна, Самара

Спросила сына про «уверенность» и «уверена» — где с одним «н» писать, где с двумя. Он сказал, что, конечно, знает, как правильно, но предложил употреблять слово «точняк» или выражение «зуб даю».

Виктория, Самара

От лямблиоза печени

8 ЛИСТЬЕВ ХРЕНА С КОРНЯМИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ 12 ДНЕЙ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 40 ДНЕЙ. ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ НА 14 ДНЕЙ. В ЭТО ВРЕМЯ СДАЙТЕ КРОВЬ НА ПЕЧЕНОЧНЫЕ ПРОБЫ — ДОЛЖНО БЫТЬ УЛУЧШЕНИЕ.

Главным моим помощником стал боярышник

Проблемы с сосудами у меня начались очень рано. Часто случались приступы головокружения, иногда даже до обмороков доходило, сердце работало с перебоями. Наблюдалась у врачей, лечилась витаминами — временами чувствовала себя хорошо, а иногда очень плохо. Главным моим помощником стал боярышник. 1 ст. ложку сушеных цветков заливаю 1 стаканом кипятка, кипячу на медленном огне на водяной бане 15 минут. Остужаю до комнатной температуры, процеживаю, отжимаю сырье и доливаю кипяченой водой до первоначального объема. Пью по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Каждый курс провожу в течение 3 недель, всего — 4-5 курсов в году. А еще в сезон ем свежие ягоды боярышника. Отвар этих ягод замедляет развитие атеросклероза, мягко очищает кровь, хорошо действует на работу сердца и на нервную систему.

И. Н. Калинина, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у психотерапевта

Истерический невроз. А может, порча?

КАЖДЫЙ НЕВРОТИК — ЭТО ЮВЕЛИР СКОРБНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ. ИНВЕНТАРИЗАТОР ВСЕХ ТЕХ ОЩУЩЕНИЙ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ИСПЫТАНЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, НЕДЕЛИ, МЕСЯЦА, А ТО И МНОГИХ И МНОГИХ ЛЕТ.

Важно понять, почему возник первый приступ, руки-ноги отнялись, воздуха не хватало, ком в горле… Чаще всего эти симптомы человек «подбирает» у близких людей.

Вот где собака зарыта!

Человек обращается со своими жалобами в поликлинику. Врач бегло осматривает его, далее прослушивание-выслушивание, направление на анализы и… Врач ничего серьезного не находит: легкие здоровы, сердце здорово, все отлично — до свидания. Кстати, такие больные бывают счастливы, когда вдруг у них находят какое-то заболевание: наконец-то поставлен диагноз, выяснена причина всех бед и теперь будут лечить. А когда ничего не находят, человек идет ко второму, третьему, десятому специалисту. И вот на сто восемьдесят пятой по счету кардиограмме какой-то зубец не совпал с нормой! Вот, значит, где собака зарыта!

Как правило, у людей, страдающих неврозом, именно такая история. По сути дела, каждый невротик — это ювелир скорбных переживаний. Инвентаризатор всех тех ощущений, которые были испытаны в течение дня, недели, месяца, а то и многих и многих лет. Одни боятся выходить на улицу: «А вдруг упаду?» Другие боятся ездить в транспорте, их мучают постоянные головные боли, у них ватные ноги и руки… Все это излечимо. Перво-наперво необходимо объяснить больному, что он не такой. Познакомить его с человеком, у которого точно такие же симптомы и он вылечился, неважно — недавно или много лет назад. Надо внушить: «Он смог, сможете и вы».

Что такое невроз?

Это болезнь неведения, болезнь незнания, болезнь дефицита информации. И задача врача — дать больному как можно больше информации, причем сразу. Очень важно разобраться: почему возник первый приступ, почему руки-ноги отнялись, почему воздуха не хватало, почему ком в горле душил? Чаще всего эти симптомы человек «подбирает» у близких людей. Характерный пример: мама чуть ли не каждый день хватается за сердце, у мамы ком в горле, мама умирает, одна скорая сменяет другую… Маленькая дочка видит все это, сопереживает маме. Проходит какое-то время, девочка подрастает, выходит замуж. Однажды после конфликта с мужем женщина хватается за сердце, у нее ком в горле, она умирает, то есть налицо все симптомы, которые были у мамы. Теперь уже дочь обращается к врачу, и он моментально ставит ей диагноз тахикардия и для пущей убедительности добавляет еще пару-тройку непонятных простому человеку слов, например нейроциркуляторная или вегетососудистая дистония. А ведь у пациентки не что иное, как симптом истерического невроза. До революции это заболевание так и называлось: истерия, теперь же — нейроциркуляторная дистония. Что делает больной, узнав о таком диагнозе? Впадает в настоящую панику: «Вся ясно, скоро у меня будет инфаркт или, того хуже, инсульт и, скорее всего, рак».

Болит все: от головы до пяток

Человек, страдающий истерией, выписывает и тщательно прорабатывает все периодические издания о здоровье. Стоит ему только прочитать о какой-то болезни, и он тут же находит ее у себя. У некоторых пациентов болит «абсолютно все: от головы до пяток». Кардиологический центр их наблюдает и лечит, онкологический центр наблюдает и лечит… Причем боли бывают такие сильные, что человек кричит: делайте операцию! И делают, разрезают, но, ничего не находя, зашивают. Проходит несколько дней — опять невыносимые боли, на сей раз справа от пупка — режут справа от пупка, опять ничего не находят и зашивают. Проходит месяц — появляются боли слева от пупка, потом под пупком… В конце концов живот превращается в шахматную доску. У психиатров есть такое понятие — больной с шахматным животом. Такие больные очень любят медицинскую литературу. Дама может прийти к своему терапевту и заявить: «Доктор, я наконец поняла, что со мной. У меня аденома простаты или воспаление крайней плоти…»

Может, кто-то сглазил?

Что такое порча и сглаз? Это внушение, которое делает малограмотный человек другому, порой даже культурному, интеллигентному человеку. На поверку все симптомы, которые традиционно относят к порче или сглазу: ком в горле, затрудненное дыхание, ватные руки-ноги, — не что иное, как визитная карточка обычного истерического невроза. Все маги, занимающиеся снятием порчи и сглаза, заинтересованы только в одном: чтобы доверчивые люди ходили к ним как можно дольше и, разумеется, не с пустыми руками. И человек ходит, отдает свои деньги, но никакая порча не снимается. И тогда он решает, что этому магу его порча не по зубам, поэтому надо искать более сильного. И находит. И набирается новых симптомов и новых переживаний.

Некоторые хватаются за порчу как утопающий за соломинку. Представим себе женщину, которая живет с алкоголиком. Муж над ней измывается, бьет. Бедняжка каждый день получает новую психотравму. От такой жизни у нее возникают систематические боли, болит голова. Не иначе как кто-то сглазил… На самом деле, голова болела потому, что муж не давал спать всю ночь: матерился, бил посуду…

О неврозе навязчивости

Некоторые люди постоянно проделывают определенные ритуалы. Например, молодой человек, выходя каждое утро из своей квартиры, плюет на дверь соседки. Для него это ритуал, который дарит заряд энергии и бодрости на весь день. Плюнув на дверь соседки, молодой человек говорит себе: «Теперь день сложится удачно», — и уверенно идет на работу.

Люди, страдающие неврозом навязчивости, могут совершать множество самых разнообразных ритуалов. Кому-то, прежде чем выйти из дома, надо обязательно два раза чихнуть, кому-то 28 раз дернуть себя за мочку уха, причем ни разом меньше, ни разом больше. Другому зайти в туалет: сначала посмотреть налево, потом направо, дважды коснуться унитаза, пять раз хлопнуть крышкой унитаза… Нахождение в туалете может длиться часами. Причем, если собьешься и нарушишь последовательность, все придется начинать заново. Такой человек, выйдя из подъезда, может закричать на всю улицу: «Свет выключил! Дверь закрыл!» Однако, пройдя несколько метров, он вдруг резко поворачивает обратно, спешит к своей квартире и проверяет свой замок. Снова выходит на улицу, доходит до трамвайной остановки, и тут опять появляется навязчивая мысль: «А закрыл ли я дверь?» Писатели не придумывают того, что придумывают больные истерией.

Выходит, что все мы больны?..

Не скажу, что все, кто перед тем как выйти из дома, проверяет, выключил ли газ, свет, воду, болен неврозом. Нет, конечно. К больным относятся только те, у кого это приобретает навязчивый характер. Одна моя пациентка в начале заболевания по нескольку раз возвращалась. Потом стала отпрашиваться с работы, чтобы сбегать домой и убедиться, все ли там в порядке. В конце концов она дошла до того, что стала приходить на работу с рюкзаком, в который складывала утюг, фен, электробритву мужа и электрочайник… Есть люди, которые за день вымыливают кусок хозяйственного мыла. А есть и такие, что не моют руки даже после туалета. Это не болезнь, просто этот человек обычный грязнуля.

Где кончается привычка и начинается невроз

Например, у некоторых людей есть привычка катать хлебный мякиш… Это не привычка, а навязчивое действие. Катать мякиш, ковырять в носу, обкусывать карандаш, подергивать мочку уха, рисовать загогулинки на бумаге — это все навязчивые действия. Если они не тяготят человека, то и лечиться не надо. А если тяготят, нужно обратиться к психотерапевту.

Ян Голанд, психотерапевт, заслуженный врач России

Всю жизнь профессор боялся бешеных собак

История первая. Однажды, когда Витьке было 5 лет, он сел верхом на собаку лицом к хвосту и дернул ее за хвост. Собака укусила мальчика — слегка, даже крови не было. Тут выскочили во двор мама и тетя мальчика и хором закричали: «Нашего бедного Витюшу покусала бешеная собака!» Мальчишку схватили в охапку и повезли делать уколы от бешенства. Впоследствии этот Витюша стал профессором, но у него на всю жизнь сохранился страх бешеных собак. Прежде чем выйти на улицу, он всегда смотрел, нет ли поблизости какой-нибудь собаки. Он изучил все улицы города и знал, где какие собаки живут. Но иногда мимо пробегала собака, и тогда у него возникала страшная мысль: «Эта бешеная собака коснулась меня, ее заразная слюна попала мне на ногу…» И он мчался к врачу и требовал, чтобы ему делали уколы против бешенства.

53 года, будучи совершенно здоровой, она боялась выходить из дома…

История третья. Женщина в течение 53 лет боялась выходить из дома. С чего началась ее болезнь? Первый страх и первый истерический приступ она пережила еще до войны. Отец был пьяница, хулиганил, часто гонялся за домашними с топором. Девочке вместе с матерью приходилось убегать из дома и где-то прятаться. С раннего детства она жила в состоянии страха, что появится пьяный отец с топором. Но через три месяца после начала войны на отца пришла похоронка. Девочка, узнав об этом, упала и стала биться в истерике: «Бедный папа!» Второй приступ произошел, когда она с подружками пошла на поле собирать колоски. Девчонок поймали, обвинили в краже. Приговор суда — всем по пять лет. Во время оглашения приговора с девушкой случился истерический припадок — она упала и стала биться в конвульсиях… Увидев такое дело, судья в отношении нее отменил приговор. Прошло время, девушка вышла замуж, но почему-то свекровь ее сразу невзлюбила, стала ей всячески пакостить и настраивать сына против молодой жены. После очередного скандала молодая женщина падает, изгибается дугой, бьется в конвульсиях… С того дня всю работу по дому стала выполнять свекровь, а после ее смерти — муж. Наша героиня 53 года пролежала в постели. Когда ее привели к врачу и она увидела подобных себе пациентов, поговорила с ними, то уже через два дня почувствовала себя лучше. А через пять стала совершенно здоровым человеком.

Когда мама умерла, мужчина начал отмываться…

История вторая. Мужчина не мог работать, выходить на улицу, даже смотреть в окно ему было противно. Почему? Потому что под окнами располагался кондитерский магазин, из которого люди несли торты и пирожные. Истоки болезни мужчины уходят в то время, когда он вынужден был ухаживать за умирающей мамой. Приходя с работы, он мыл ее, с трудом преодолевая отвращение. Когда мама умерла, все неприятные ощущения, засевшие у него в подсознании, прорвались наружу, и он начал отмываться. За день он вымывал целый кусок хозяйственного мыла. При этом основными раздражителями для него были торты и пирожные, крем которых по консистенции напоминал ему каловые массы. Когда мужчина это понял, все его страхи развалились как карточный домик.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Все свои болячки, которых у меня накопилось много, лечу только доступными народными средствами

* Очень давно у меня признали бронхит с астматическим уклоном. Ни таблетки, ни уколы не помогали. Я пропускала через мясорубку репчатый лук, стакан этой массы заливала тремя стаканами коньяка, сливала в банку — и в теплое темное место на три дня. Пила это лекарство по 2 ст. ложки утром и на ночь, запивая настоем. Для настоя смешивала по 1 ст. ложке мать-и-мачехи, девясила и цветков сирени, заливала кипятком, настаивала час и пила так: 1/2 стакана настоя смешивала с 1 ст. ложкой меда, доливала горячей водой до стакана, запивала этим средство из лука утром и вечером.

* Когда першило в горле, но мокрота не отходила, пила подсолнечное масло (1 глоток), если мало — еще один, потом заедала 1 ст. ложкой меда и пила горячий чай. А вечером перед сном втирала в грудь пихтовое масло, накрывала хлопчатобумажным полотенцем, утеплялась и ложилась в постель.

Еще днем делала соляные компрессы на бронхи: рукавицу из овечьей шерсти смачивала крепким горячим солевым раствором и прикладывала к груди на 2-3 часа, укутывалась и сидела в кресле — вязала или читала.

* При запорах делаю фруктовое слабительное: смешиваю по 300 г порезанной кураги, чернослива, изюма и инжира, два перемолотых лимона, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана меда (можно и стакан) и 50 г (пачка) травы сенны. Принимаю 1 ст. ложку лекарства на ночь и запиваю небольшим количеством кефира.

* Для лечения геморроя смешайте 2 ст. ложки пихтового и 1 ст. ложку растительного масла, смочите этой смесью салфетку, вставьте ее поглубже в анальное отверстие и ложитесь. Через 1 час уберите салфетку и обмойтесь прохладной водой. Также используйте такую мазь: смешайте 20 г нутряного несоленого жира с 50 г измельченных цветков календулы, держите на водяной бане, помешивая, доведите до однородной массы. Смазывайте шишки и делайте компрессы. Храните в холодильнике.

Г. Б. Носкова, Кызыл, Республика Тыва

От псориаза

● Отварите верхушки пижмы так, чтобы отвар был как чай, можно покрепче. Снимите с огня, настаивайте 5 минут. Отвар должен быть умеренно горячим. Смочите в отваре ватку и прижигайте болячки. Трех процедур будет достаточно для излечения.

● 1/4 чайн. ложки коры вяза размешайте в стакане теплой воды, настаивайте 5 минут и выпейте за час до завтрака. Первые 10 дней пейте такой чай ежедневно, а потом через день и до тех пор, пока кожа не очистится полностью.

● Пейте на протяжении 1,5 месяца настой из сушеных листьев ежевики. 5 чайн. ложек листьев залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой 4 часа. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Стихи наших читателей

ВРОДЕ БЫЛО НЕДАВНО, А ВОЗМОЖНО, ДАВНО...

Мелким бисером дождик
Частит и частит,
Время жизни отмеренной
Быстро бежит —
Дни за днями, года за годами,
Незаметно... И вот стали
мы стариками.

Тонкий стан не обнимешь,
И румянца уж нет,
А глаза с поволокой
Грустно смотрят вам вслед.
Вроде было недавно,
А возможно, давно —
Мы веселою стайкой
Бежали в кино.
Каблучки по асфальту
Очень резво стучали,
И, таясь от людей,
Мы глазами встречались.
Дождик бисером мелким
Частит и частит,
За окошком рябина,
краснея, блестит.
Нам немножечко грустно
От прожитых лет.
Счастья было
так много,
Было много и бед.
Ни о чем
не жалею,
Говорю я тебе,
Я за счастье
и беды
Благодарна
судьбе.

З. И. Дейнеко, Моздок, РСО-Алания

Коварная болезнь — *На приёме у ревматолога*

Руки не поднять

Плече-лопаточный периартрит развивается у каждого четвертого человека. Причем как у мужчин, так и у женщин. Развитию заболевания, как правило, способствуют чрезмерные физические нагрузки на плечевой сустав.

СИМПТОМЫ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТОЧНОГО ПЕРИАРТРИТА

*** Простой плече-лопаточный периартрит** сопровождается слабой болью, которая возникает только при определенных движениях рук. При этом их невозможно завести за спину или вытянуть вверх. Боль может пройти самостоятельно, примерно через 4 недели, а если лечиться, то еще быстрее.

*** Острый плече-лопаточный периартрит** возникает, если человек запускает болезнь, и тогда простой плече-лопаточный периартрит переходит в острый. Боль при острой форме внезапная и нарастающая. Она усиливается в ночное время. Причем не только болит плечо, но и отдает в руку и шею. Движение рукой вверх и вращение руки вокруг своей оси также доставляет боль. При этом человек старается держать руку согнутой, прижимая ее к груди. Передняя поверхность плеча может припухать. Боли настолько сильные, что нарушается сон, может повыситься температура до 38,5°С.

*** Хронический плече-лопаточный периартрит** возникает на фоне острой формы примерно в половине случаев. Боль при хроническом плече-лопаточном периартрите умеренная, но при неудачных движениях рукой она может резко усиливаться и становиться невыносимой во второй половине ночи и под утро. Если не лечить хронический периартрит, он может перерасти в анкилозирующий периартрит, или «замороженное плечо».

*** Анкилозирующий периартрит** — самая неблагоприятная форма заболевания. Вначале боли могут быть тупыми, но они сопровождаются ухудшением подвижности плеча. На ощупь оно становится плотным и выглядит как замороженное. Больной не может поднять руку выше уровня плеча, а в тяжелых случаях это невозможно сделать выше от бедра на 50 см.

Если болезнь не лечить, развивается тугоподвижность сустава, или «замороженное плечо». В этом случае человек не сможет поднять руку выше горизонтального уровня.

ЛЕЧЕНИЕ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТОЧНОГО ПЕРИАРТРИТА

При первых симптомах заболевания лечение довольно простое. Назначается прием противовоспалительных препаратов (диклофенак, «Вольтарен», «Нимесулид»). Если это не помогает, то добавляются инъекции кортикостероидов в место поражения. На период лечения больной конечности рекомендуется обеспечить покой. Ударно-волновая терапия способна избавить от болей всего за 5-6 сеансов. А специальный комплекс упражнений поможет восстановить подвижность руки. Массаж спины, шейно-грудного отдела, плечевого и лучезапястного сустава снижает боль и увеличивает подвижность руки.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

* Сидя на стуле, руки положите на талию, при этом локти разведите в сторону. Совершайте плечами плавные круговые движения: сначала вперед около минуты, затем назад столько же.

* Сидя заведите больную руку за спину, там захватите ее за запястье здоровой рукой и тяните к противоположной ягодице. В крайнем положении задержите руку около 10 секунд. Затем расслабьте больную руку и потяните ее еще на несколько сантиметров дальше до ощущения напряжения. И так 4-5 раз для больной руки.

* Стоя возле стола, наклонитесь вперед и здоровой рукой обопритесь о стул. Больную руку опустите и дайте ей повисеть около 20 секунд. Затем больной расслабленной рукой выполните мягкие покачивающие движения вперед-назад и по кругу. Амплитуду движений постепенно увеличивайте, но не допускайте явной боли. Это упражнение выполняйте в течение 3-5 минут.

* Сядьте, кисть больной руки положите на противоположное плечо, локоть больной руки должен быть прижат к телу. Здоровой рукой обхватите локоть больной руки, затем плавно потяните его вверх, при этом не отрывая от тела (он должен скользить по груди). А ладонь больной руки должна скользить по здоровому плечу и огибать его.

Такая гимнастика настолько эффективна, что в некоторых случаях позволяет избежать медикаментозного лечения. Делать ее нужно ежедневно, 1-2 раза в день, на протяжении 3-4 недель. Выполняя упражнения, соблюдайте осторожность и не допускайте резких болевых ощущений.

Н. Д. Зобина, ревматолог, врач I категории

Лечение народными средствами

Рецепты народной медицины тоже могут оказаться эффективными, но лучше такое лечение согласовать с врачом.

* Для растираний и массажей подойдет крутой отвар из ромашки, мяты перечной, листьев подорожника и корней лопуха. Из нагретых листьев лопуха можно делать компрессы на больное место — они помогают справиться с болью и снять воспаление.

* 1 ст. ложку измельченного зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка, затем настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* 10 г измельченной сухой крапивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* 50 г цветков календулы залейте 0,5 л водки, настаивайте 15 дней. Лекарство используйте для растирания плече-лопаточной области.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Не закрывайте рот после шести

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИ СЧИТАЮТ: ДИЕТА «НЕ ЕМ ПОСЛЕ ШЕСТИ» МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЗАСТОЮ ЖЕЛЧИ И ОБРАЗОВАНИЮ КАМНЕЙ У ЖЕНЩИН, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННЫХ К ЭТОМУ.

— Почему желчнокаменная болезнь у медиков считается женским недугом?

— Виной женские гормоны эстрогены. Они способствуют сбросу холестерина через желчный пузырь, но при этом в два раза снижают его двигательную активность. Поэтому, как только у женщины меняется гормональный фон, происходит застой желчи. А еще у женщины слизистые оболочки желчного протока и матки формируются из одного зародышевого листка. И перед менструацией они в одинаковой степени утолщаются. Просвет протока уменьшается, и отток желчи из пузыря затрудняется. А когда женщина носит ребенка, протоки сужены все девять месяцев!

Желчегонные сборы — как кнут для больного пузыря: они раздражают и подстегивают. Если принимать их, то только после обследования, курсом и строго по назначению врача.

— А лишний холестерин тоже влияет?

— Лишний вес и высокий уровень холестерина одинаково опасны и для женщин, и для мужчин. Но у мужчин холестерин откладывается на стенках сосудов, а у женщин его избыток переходит в желчь и из-за большой концентрации «выпадает» в камни. Поэтому у мужчин чаще возникают инфаркты миокарда и инсульты, а у женщин — чаще желчнокаменная болезнь.

— Есть ли еще группы риска?

— Больше всех желчнокаменной болезни подвержены полные блондинки после 40 с неблагоприятной наследственностью по женской линии. У блондинок вообще печень и желчный пузырь — слабое место. Почему? Пока никто не знает, но это факт. Другую обширную группу риска образуют худеющие. Слишком длинные промежутки между приемами пищи, особенно ночной промежуток, когда пищеварительный тракт отдыхает более 12 часов, приводит к застою желчи в желчном пузыре. Ведь она выделяется только тогда, когда в желудок попадает еда.

— Как же похудеть, если на ночь наедаться?

— Да никто не призывает плотно наедаться на ночь! Но три столовые ложечки гречневой каши и стакан однопроцентного кефира может и должна себе позволить любая худеющая женщина. А диетологи за ваш желчный пузырь не ответчики.

— Нельзя ли снизить холестерин лекарственными препаратами, чтобы он не накапливался у женщин в желчном пузыре в виде камней?

— Раньше, когда больных атеросклерозом лечили препаратами никотиновой кислоты, на их фоне у многих формировались камни. По препаратам нового поколения — статинам — такого исследования не проводилось, но у гастроэнтерологов есть основания подозревать в таком эффекте и их.

— А если начать правильно есть, придерживаясь средиземноморской диеты, в которой нет избыточного холестерина...

— Знаменитая средиземноморская диета хороша лишь для профилактики атеросклероза, но не желчнокаменной болезни. И пресловутый бокал красного сухого вина убережет француженку или итальянку, которые питаются так с юности и не имеют холестериновых отложений в желчном пузыре. А наших дам, обожающих свиные шашлыки на каждый праздник или без него, вино под мясное и жирное от камней в желчи не убережет. Скорее наоборот, добавит их. Поэтому даже у тридцатилетних женщин мы видим уровень холестерина выше 6. Только они не знают об этом, пока не приходят удалять желчный пузырь.

— Как контролировать состояние своего желчного пузыря?

— Достаточно сделать УЗИ. Все благополучно и ничего не обнаружено? Следующее УЗИ — через 2-3 года.

И. В. Астахов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Полезно знать

● Не спешите парить намокшие ноги. Это может вызвать обострение варикоза. А лечение при помощи медицинских банок — спровоцировать подъем давления и даже сердечный приступ. Ударная доза водки с перцем вызывает изжогу, боль в желудке и обострение язвы. Поэтому лечитесь с умом.

● Чтобы вылечить цистит, распарьте березовые листья. Когда вода станет терпимой, садитесь в ванну или большой таз, укройтесь одеялом и парьтесь 15-20 минут. Вытритесь и ложитесь в постель. Процедуру повторите 2-3 раза.

● После инсульта измельчите иголки молодой хвои ели, сосны, можжевельника. 5 ст. ложек сырья залейте 0,5 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте 6-8 часов в теплом месте. Процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Профилактика желчнокаменной болезни

1 **Питайтесь дробно, 4-6 раз в день.** Полноценный завтрак, обед с овощами и ужин обязательны. Не надо переедать и нагружать желудок на ночь, но съесть что-то легкое вы должны.

2 **«Загружайте» себя клетчаткой.** Овощи, фрукты, зерновые, отруби — эти продукты делают нормальными волнообразные движения кишечника (перистальтику), пища легко продвигается и переваривается, и это тоже помогает правильно работать желчному пузырю.

3 **Не увлекайтесь сыроедением.** Растительную клетчатку переваривает микрофлора кишечника, и, если она не в порядке, вы только усугубите состояние, получая в ответ вздутие, урчание и прочие расстройства. Есть овощи и зелень в основном нужно все-таки приготовленными, тогда они не вызывают брожения и отлично влияют на стул.

4 **Не занимайтесь траволечением.** Желчегонные сборы — как кнут для больного пузыря: они раздражают и подстегивают. Если принимать их, то только после обследования, курсом и строго по назначению врача.

5 **Избегайте жирной пищи.** Исключите копчености, колбасные изделия и раздражающие приправы. Животные жиры замените растительными, но их количество нужно ограничить.

6 **Следите за стулом.** Он должен быть в идеале ежедневным, обильным и лучше дважды. Для этого просто съедайте в день 2-3 яблока (или спелой хурмы), порцию овощного рагу без картошки, свекольный салат.

На каждый день

■ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ВЫВЕДЕНИЯ СОЛЕЙ: В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПОНЕМНОГУ ПИТЬ ГОРЯЧУЮ ВОДУ.

■ ШУМ В УШАХ ПРЕКРАТИТСЯ, ЕСЛИ НАТЕРЕТЬ ВОКРУГ УШЕЙ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ. МАССИРУЯ ПРИ ЭТОМ МОЧКУ УХА.

■ КАЖДЫЙ ВЫПИВАЕМЫЙ В ДЕНЬ СТАКАН ВОДЫ НА 7% СНИЖАЕТ РИСК НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАКА.

■ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ СЕРДЕЧНЫМИ НЕДУГАМИ, ЖЕЛАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНО ЕСТЬ ПШЕННУЮ КАШУ, ТАК КАК ПШЕНО БОГАТО КАЛИЕМ.

■ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА КТО-ТО ВМЕСТО «МНЕ НРАВИТСЯ» ПИШЕТ «МНЕ НРАВИТЬСЯ», В МИРЕ УМИРАЕТ ОДИН УЧИТЕЛЬ РУССКОГО ЯЗЫКА.

■ ЕСЛИ ПОЙТИ НА ОХОТУ В БРАЧНЫЙ ПЕРИОД, МОЖНО РЕАЛЬНО УБИТЬ ДВУХ ЗАЙЦЕВ ОДНИМ ВЫСТРЕЛОМ.

■ МЕСТО ЖЕНЩИНЫ НА КУХНЕ... ГДЕ ОНА СИДИТ В УДОБНОМ КРЕСЛЕ, ЗАДРАВ НОГИ, ПЬЕТ ВИНО И СМОТРИТ, КАК МУЖ ГОТОВИТ УЖИН.

Вербена — сильнейшее средство для нормализации обмена веществ

АЙБОЛИТ

Ее рекомендуют при бронхите, экземе, золотухе, атеросклерозе, тромбофлебите. Она мягко растворяет камни в желчном пузыре и протоках. В последние годы много встречается информации о пользе вербены для чистки сосудов всего организма от «ржавчины жизни». Вот рецепт настойки вербены. 50 г вербены залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте, принимайте по 25-30 капель 2 раза в день за 15 минут до еды или через 1,5 часа после приема пищи. Курс лечения 3 недели, затем перерыв 10 дней. Для наружного применения (витилиго, псориаз, нейродермит, прыщи, язвы) 3 ст. ложки сырья залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 3 часа. Промывайте или применяйте для примочек.

Желаю всем удачи!

Л. В. Медведева, ст. Динская, Краснодарский край

От камней в желчном пузыре помогут корни подсолнуха

АЙБОЛИТ

Осенью собрала корни подсолнуха, промыла, просушила, измельчила топором. Стакан изрубленного корня насыпала в эмалированную посуду, залила 3 л воды, кипятила 3 минуты. Отвар слила, его надо выпить за 3 дня. Хранила в холодильнике, перед приемом подогревала. Эти же корни снова заливала 3 л воды и кипятила 15 минут. Отвар выпивала за 3 дня, а корни выбрасывала. И готовила снадобье со вторым стаканом корней. Камни раздробились и стали выходить безболезненно. У меня желчный пузырь был полностью забит камнями и был размером 7,7х2,1 см. После этой процедуры уменьшился до 4,1х1,8 см.

З. А. Проторская, Лиски, Воронежская обл.

ПОТЕРЯ СЛУХА – НЕ ПРИГОВОР

Если вы вдруг заметили, что хуже стали слышать, часто переспрашиваете, плохо понимаете, что говорят окружающие, а телевизор включаете уже на полную громкость, вам необходимо серьезно задуматься о своем здоровье.

Хотя полную или частичную потерю слуха и невозможно вылечить, не вполне реально «компенсировать». Помогут в этом аппараты для улучшения слышимости серии Hearing, которые просты и надежны в пользоли слабослышащему человеку нормально общаться, работать, слушать музыку, не замечая проявлений своей болезни.

Hearing — это отличное соотношение цены и качества. Такие приборы великолепно повышают слышимость, миниатюры и подходят любому слабослышащему человеку.

- Простота в эксплуатации
- Наличие достаточно крупных и удобных переключателей и регуляторов
- Актуальны для пожилых людей с нарушением моторики рук

Работают от батарейки

1500 руб. + почтовые расходы

462412, Оренбургская обл., г. Орск, а/п 977, т. 8(3537)422-358

ПРИБОР НЕ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Как до войны лечили ноги балерины кордебалета

Покупаю в аптеке пакетик семени льна, 2 ст. ложки кладу в кастрюльку, туда же выливаю 1 л кипятка, кипячу 10 минут, закрываю крышкой и даю остыть — на это уходит около часа. Затем выливаю содержимое кастрюльки вместе с семечками льна в плоский небольшой тазик по размеру ступней. Можно немножко (с полстакана) разбавить водой. Ставлю ноги в тазик на полчаса. Ступни надо высушить, не вытирая, затем втереть в стопы немного льняного масла и надеть шерстяные носки на пару часов. Лучше эту процедуру делать перед сном. Усталости как не бывало. Моя бабушка рассказывала мне, что так до войны лечили ноги балерины кордебалета Мариинского театра.

А. Горшкова, Ленинградская обл.

Подогретым молоком с нашатырным спиртом поливайте голову

* Этот совет поможет тем, у кого была застужена голова и по этой причине возникли сильные головные боли. Возьмите 3 л свежего домашнего коровьего молока, подогрейте его до терпимой температуры и влейте в него 3 ст. ложки нашатырного спирта. Заранее подогрейте на батарее пуховые, шерстяные платки или старые теплые меховые шапки. Подогретым молоком с нашатырным спиртом поливайте голову, чтобы хорошо ее прогреть. Затем быстро промокните теплым полотенцем и хорошо укутайте нагретым пуховым платком. Сделайте 3 такие процедуры на ночь.

* Если из-за шейного остеохондроза или постоянного напряжения глаз (работа за компьютером) возникли проблемы со зрением, смешайте до однородной массы 1 чайн. ложку неочищенной крупной соли (ее можно смолоть в кофемолке) с 2 ст. ложками нерафинированного оливкового масла. Наложите смесь на шейные позвонки, энергично массируя их руками в течение 20 минут, после чего остатки соли снимите теплой влажной салфеткой. Уже после первого сеанса вы почувствуете облегчение как в шейном отделе позвоночника, так и улучшение зрения. Сделайте от 3 до 5 процедур.

С. В. Гавриловская, Железноводск, Ставропольский край

Умные мысли

■ СУДЬБА ПОРОЙ ТАК ИСКУСНО ПОДБИРАЕТ РАЗЛИЧНЫЕ ЛЮДСКИЕ ПОСТУПКИ, ЧТО ИЗ НИХ РОЖДАЮТСЯ ДОБРОДЕТЕЛИ.

Франсуа де Ларошфуко

■ МИНУТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ЧАСТО БЫВАЕТ ПРИЧИНОЙ ДОЛГИХ СТРАДАНИЙ.

Кристофер Виланд

■ КТО САМ ГОВОРИТ О СВОИХ ДОСТОИНСТВАХ, ТОТ СМЕШОН, А КТО НЕ СОЗНАЕТ ИХ — ГЛУП.

Филипп Честерфилд

■ ЛЮБОВЬ СМОТРИТ НЕ ГЛАЗАМИ, А СЕРДЦЕМ: ПОЭТОМУ СЛЕПЫМ И ИЗОБРАЖАЮТ КРЫЛАТОГО КУПИДОНА.

Уильям Шекспир

■ СЛАВА — ТОВАР НЕВЫГОДНЫЙ. СТОИТ ДОРОГО, СОХРАНЯЕТСЯ ПЛОХО.

Оноре де Бальзак

БАНКОМАТ — НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА. НИКОГДА НЕ СПРОСИТ: «ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СНЯЛА? ОПЯТЬ НА КАКУЮ-НИБУДЬ ФИГНЮ?!»

Полезно для глаз

● **Компрессы из травы руты душистой.** 1 ст. ложку травы руты душистой залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 3 минут, настаивайте 1 час и процедите. Смочите в отваре марлю и прикладывайте к глазам на 15 минут 2 раза в день.

● **При усталости глаз** пейте черничный чай. Для этого 50 г сушеной черники заварите 1,5 л кипятка и дайте настояться. Лучше делать это в термосе — тогда чай долгое время будет горячим. Можно сделать из черники и десерт, намяв ее с сахаром в соотношении 1:1. Ягоды сохраняют все преимущества свежих. Чтобы снять с глаз напряжение при работе на компьютере или при длительном чтении, периодически массируйте довольно энергично мочки ушей.

● **При атрофии зрительного нерва** положите в эмалированную кастрюлю 5 ст. ложек коры сосны или ели, 2 ст. ложки ягод шиповника, залейте 700 мл воды и кипятите 10 минут на медленном огне. Оберните кастрюлю плотной тканью и оставьте на ночь. Утром процедите и полученную порцию выпейте в течение одного дня. Курс лечения 3-4 месяца.

Стихи наших читателей

ОСЕННЯЯ ЗАРИСОВКА

Грустною песней звенит бабье лето,
В желтое платье березка одета,
В косах зеленых желтые пряди...
Так запечалилась в чудном наряде!
Так загрустила о чем-то ольха,
Липа задумчива и тиха,
Верба всплакнула о прошлой весне...
Так же тревожно и горестно мне.
Станет зима испытаньем немалым,
Лягут туманы густым одеялом,
Лужи покроются зеркалом льда,
Будут распутица и холода.
«Не унывайте, деревья, —
Мои шепчут губы, —
Зима вам подарит
Пушистые шубы!»

Людмила Ивановна Солонькова, Нальчик, КБР

Уроки жизни

Со сказками ты остаёшься ребёнком, потому что сохраняешь наивность

НИКАС САФРОНОВ, художник:

— Любовь к сказкам мне передала мама — запомнил ее голос, интонацию... Повзрослев, я стал читать сам, а после книги откладывал на полку. Сейчас в моей коллекции больше тысячи книг. Есть сказки Шарля Перро, Ганса Кристиана Андерсена, эквадорские, индийские, чеченские, народа ашанти... Я собираю книги, вышедшие только до 1975 года. На таких я вырос. И сейчас в любом городе захожу в букинистический магазин и покупаю сказки. Ищу те книги, которые читаны-перечитаны, затрепаны, с надписями. В «Гарри Поттере» нет места для воображения. А читаешь старинные сказки — и мысленно рисуешь этот дуб с цепью, по которой ходит кот ученый... Со сказками ты остаешься ребенком. Не потому, что с ума сошел, а оттого, что сохраняешь наивность.

Минеральная вода

Интересные факты

* Вкус воды определяется составом и количеством солей и газов, растворенных в ней. Соленый вкус — у воды с большим содержанием хлорида натрия, горьковатый — у насыщенной сульфатом магния.

* Если вы сидите на разгрузочной диете, пейте как можно больше минеральной воды. Она компенсирует недостаток микроэлементов, которые вы недополучили с пищей. Можно разбавлять минералкой фруктовые соки.

* Готовить на минеральной воде бессмысленно. При кипячении соли выпадают в осадок или образуют соединения, которые не усваиваются организмом, плохо выводятся почками и ведут к образованию камней.

* Искусственно создать минеральную воду практически невозможно. В лаборатории нереально повторить сложную композицию биологически активных частиц, минералов, солей, органических веществ. Как же создают подделки? Сначала обычную воду подвергают специальной очистке, которая убирает не только вредные примеси, но и все полезные соли и минералы. Потом насыщают ее солями. Получается не целебный напиток, а просто раствор солей — пользы от него никакой, а длительное употребление приведет к отложению солей, да и сердце может пострадать.

* Способность минеральной воды утолять жажду и восстанавливать водный баланс в организме уникальна. А все благодаря углекислому газу. Но не всегда он в минеральной воде имеет природное происхождение. Часто производители искусственно газируют воду, и мы получаем, в лучшем случае, просто газированную воду. Вывод прост — минеральную воду можно и нужно употреблять, но покупать следует только воду надежного производителя.

* Какую минералку купить — в стеклянной бутылке или в пластиковой? Смело покупайте в любой таре. Современный пластик начинает разрушаться через много лет, а срок годности воды в бутылках — 1 год.

На приёме у терапевта

Вторичная гипертония

Будь начеку!

При повышенном артериальном давлении нужно постоянно принимать таблетки. Но от гипертонии можно избавиться раз и навсегда, если найти причину подъемов давления.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

В этом случае поднимается нижнее давление: более чем 200/120 мм рт. ст.

Какие обследования необходимы? УЗИ почек, компьютерная и магнитно-резонансная томография почек, общий анализ мочи, биохимический анализ крови, иногда — внутривенная урография.

Как лечиться? Если есть опухоли и мочевые камни, необходима операция. В остальных случаях надо принимать препараты, восстанавливающие работу почек, и средства от гипертонии.

СУЖЕНИЕ ПОЧЕЧНЫХ АРТЕРИЙ

Чаще встречается в пожилом возрасте. Обычные таблетки давление практически не снижают. Причинами сужения почечных сосудов могут быть врожденные особенности или атеросклероз.

Какие обследования необходимы? УЗИ почек, дуплексное сканирование почечных артерий, спиральная компьютерная томография, брюшная ангиография.

Как лечиться? В основном требуется хирургическое лечение: ангиопластика и стентирование почечных артерий. Если операция невозможна, придется лечиться медикаментами, в том числе препаратами для понижения уровня холестерина.

ОПУХОЛИ НАДПОЧЕЧНИКОВ

В одних случаях артериальное давление может быть повышено непостоянно, но периодически могут случаться тяжелые гипертонические кризы с ознобом и сердцебиением. Такое состояние чаще встречается в молодом возрасте. Для второго типа опухоли характерен длительный подъем артериального давления в сочетании с мышечной слабостью и ночными судорогами.

Какие обследования необходимы? Оценка уровня гормонов в моче, в том числе до и после гипертонического криза, компьютерная и магнитно-резонансная томография надпочечников.

Как лечиться? Только хирургическое удаление опухоли.

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ

Давление поднимается после длительного приема гормональных препаратов, а также средств, содержащих солодку, и противовоспалительных.

Какие обследования необходимы? Измерять артериальное давление во время приема препаратов и после их отмены.

Как лечиться? Отменить лекарства. Если отменить препараты нельзя, назначают лекарства, снижающие артериальное давление.

В. П. Довгань, терапевт, врач высшей категории

ЕСЛИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ НА ЧАС РАНЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО, ТО СМОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ НАЧИНАЮЩУЮСЯ ГИПЕРТОНИЮ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Письмо-исповедь

Я толстая. Ну и что?!

Я НЕ ВОСПРИНИМАЛА БЫ СВОЮ НЕХУДОБУ ТАК БОЛЕЗНЕННО, ЕСЛИ БЫ НЕ РОДСТВЕННИКИ. ВСЕМ КАЗАЛОСЬ, ЧТО Я ТОЛСТАЯ, ПОТОМУ ЧТО НИЧЕГО НЕ ХОЧУ С СОБОЙ ДЕЛАТЬ.

Пошла в тренажерный зал

Первая попытка справиться с избыточным весом с треском провалилась. Очень скоро я «раскачалась» так, что стала выглядеть не просто большой, а устрашающе огромной. Пришлось срочно переключиться на аэробику, чтобы хоть как-то вернуть себе привычное тело. Я твердо решила худеть: сейчас или никогда. Потому что измучилась от постоянных недоуменно-осуждающих взглядов и участливых советов.

ВЫЛ БЫ СМЫСЛ ХУДЕТЬ, ХУДЫЕ ЛЮДИ БЫЛИ БЫ СЧАСТЛИВЫМИ. А ТОЛСТЫЕ — НЕСЧАСТНЫМИ. НО ВЕДЬ ЭТО НЕ ТАК.

Поверьте, это был один из самых страшных периодов в моей жизни. Я проводила в спортзале по четыре часа. Плюс по часу — дорога туда и обратно. Пешком. Питалась салатными листиками. Я умирала от усталости и вечного недоедания. Эйфория от потери лишних килограммов прошла очень быстро. Во-первых, потому, что при моем весе этого никто особо и не заметил. А во-вторых, вес просто встал как вкопанный и не двигался с мертвой точки. Заниматься спортом еще больше было невозможно. И есть меньше — тоже. Я поняла, что размер одежды 46-48 вместо привычных 52-54 — единственно достижимый. Но и он оказался очень недолговечным.

Прошло время. Я родила дочь и, как многие молодые мамы, поправилась еще больше. Решила, что пора идти к врачам. Медики вынесли вердикт, практически перечеркивающий для меня возможность стать стройной. Во-первых, у моего организма определенное отношение к инсулину и лептину — гормону, который подавляет аппетит. Это означает, что мой «запасливый» организм стремится сохранить в себе весь потребляемый мною сахар и отложить его во всевозможные и невозможные места. При этом на чисто гормональном уровне я не ощущаю насыщения. То есть сигнал «сыта» до мозга не доходит. Во-вторых, само мое телосложение препятствует похудению. Все съеденное мною тело с удовольствием усваивает. А если я пытаюсь нарастить мышцы, то... Они, конечно, наращиваются, но очень медленно. А стоит мне чуть отвлечься — любимый организм тут же запасается жиром. И в немалом количестве. И наконец, в-третьих. Меня подвел собственный скелет. Он весит в два раза больше, чем у любого другого человека такого же роста, как я. И, соответственно, это еще определенное количество лишних килограммов.

Ну не подходит мне поговорка: «Умри, но сделай»

Как бы я ни умирала, подогнать себя под стандарт женской красоты не смогу никогда. Я могу похудеть относительно себя самой. Относительно же всех прочих людей нормального телосложения всегда буду толстой. И это — факт.

ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ТОЛСТОЙ. НО ПРИ ЭТОМ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ, ЛЮБИМОЙ, УСПЕШНОЙ, КРАСИВОЙ.

Тут важна цель!

В борьбе с лишними килограммами основой является цель. Зачем ты это делаешь? Хочешь похудеть и найти наконец любовника? Похудеть и сделать карьеру? Похудеть и утереть кому-то нос своей прекрасностью? Эти вопросы я задала себе однажды и ответила на них сама. Ни одна из этих целей не моя. Еще штук двадцать других, которые можно с лету придумать, не для меня тоже. И я сказала себе «стоп». Выхода два.

Первый — продолжать борьбу со своими «ветряными мельницами» до скончания дней. Выедая мозг себе и близким, живя в постоянной депрессии. Второй — принять себя такой — толстой, но при этом счастливой, любимой, успешной, красивой. Выход второй мне показался лучшим.

Моя нынешняя цель — остановить вес

Потому что стоит мне только чуть расслабиться и потерять бдительность — меня становится много. Непозволительно много!

Я много занимаюсь спортом. Причем нагрузки немаленькие. Могу полноценно отжаться столько раз, сколько не могут многие мужчины. Не ем тортиков, чипсов, булок. Питаюсь в основном запеченной курицей, яблоками, салатом и кофе. Полтора-два часа в день трачу на то, чтобы удержать себя, любимую, в нормальных для меня весовых рамках — 85 килограммов максимум при росте 170 сантиметров.

Говорят, что полнота — это тоже болезнь

Согласитесь, безногому никто не скажет: «Что ж ты себе новую ногу не отрастишь?!» Это абсурд. А толстому практически каждый считает своим долгом попенять: это ж надо себя довести до такого состояния. Я смогла перестать на это реагировать. Перестала злиться и обижаться. Да, мир несправедлив. Я могу с этим что-то сделать? Нет. Единственное, что хочу, — жить и радоваться жизни. Вот это мне вполне по силам.

Мои правила жизни

* У женщин есть проблемные зоны, на которых откладывается жир, а я вся — одна сплошная «зона». И я с этим смирилась.

* Я смирилась с тем, что у меня нет талии. Мне не трудно сейчас 330 раз качнуть пресс, но талии у меня не будет никогда. Потому что строение мышц таково.

* Я научилась одеваться так, чтобы выглядеть хорошо. Хотя мой размер одежды — 52-54.

* Меня любят муж и дочь, друзья и родные. И я довольна своей жизнью.

Нина, Калуга

Как жить с диабетом

Я решила не прибегать к инсулину и другим медицинским препаратам, а использовать народные методы лечения сахарного диабета

Мне 78 лет, пережила за свою жизнь многое. В 2009 году мне поставили диагноз сахарный диабет. У себя на огороде выращиваю фасоль. Готовлю с ней борщи, супы, винегрет, а створки завариваю и пью по 1 стакану несколько раз в день. Для приготовления отвара беру горсть створок, хорошо мою и каждую измельчаю. После этого наливаю в эмалированную посуду 1,2 л холодной воды и, когда она закипит, бросаю створки в кастрюлю с кипящей водой. Даю 2-3 минуты покипеть, тут же снимаю с огня и оставляю под крышкой до остывания. Процеживаю, выливаю отвар в банку, а затем пью в любое время дня. Ежедневно готовлю свежее средство.

Вечером замачиваю в чашке 10-15 бобов белой фасоли, утром воду сливаю, а фасоль съедаю натощак. На следующий вечер мою 1 ст. ложку гречневой крупы, просушиваю и измельчаю на доске скалкой до порошка. Заливаю его стаканом кислого молока или ряженки и оставляю на ночь, а утром съедаю все натощак. Так и чередую фасоль с гречкой.

Осенью соседка спилила черную шелковицу. Я нарезала себе 2 большие сумки веток, а потом готовила с ними отвар и пила его по 1 стакану за раз, выпивая за день 1 л отвара. Чтобы его приготовить, довожу до кипения 1,5 л воды и бросаю в кастрюлю горсть измельченных веток. Когда они 10-15 минут поварятся, даю отвару остыть под крышкой, затем процеживаю и пью.

Хочу рассказать немного о своем питании. Я ежедневно ем гречневую кашу с 0,5 л молока. Все готовлю на подсолнечном масле, стараюсь поменьше есть жареного, а вареники, пирожки и макаронные изделия ем очень редко. Мед, сахар, печенье и конфеты вообще не употребляю. Для подслащивания чая использую таблетки с фруктозой. Ем гранаты, так как они хорошо снижают уровень сахара в крови, а еще часто употребляю тыквенную кашу. Измельчаю очищенную от кожуры тыкву, варю почти до готовности в воде, затем добавляю немного пшена, а когда снова вода закипит, вливаю молоко и бросаю 4-5 таблеток с фруктозой. Размешиваю — и каша готова. Хлеб ем в основном черный, но стараюсь его, а также картофеля есть поменьше. Иногда покупаю вафли или печенье для диабетиков, молочную колбасу или сардельки, а также копченое мясо без сала. Часто ем орехи.

Готовлю и пью настои ягод черники и плодов шиповника, так как они тоже способствуют улучшению состояния при диабете.

Уровень сахара измеряю раз в 2 месяца. Слава Богу, он у меня стабильно держится в допустимых пределах.

О. В. Шилова, Ростовская обл.

Полезно знать

● Такие продукты, как пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты, также содержат углеводы, но количество хлебных единиц в них зависит от размера и рецепта.

● Некоторые продукты вообще не влияют на уровень сахара в крови: это овощи, зелень, грибы, сливочное и растительное масло, майонез и сало, а также рыба, мясо, птица, яйца и продукты из них, сыр и творог, орехи в небольшом количестве. Фасоль, горох и бобы в небольшом количестве на гарнир.

● Картофельное пюре, например, повышает уровень сахара в крови быстрее, чем вареный или жареный картофель. Яблочный сок быстрее поднимает сахар по сравнению со съеденным яблоком, шлифованный рис вреднее для диабетика, чем нешлифованный. Жиры и холодная пища замедляют всасывание глюкозы, а соль ускоряет.

А ВАМ НУЖЕН ЭТОТ ГЕМОРРОЙ?

Спрашивайте в аптеках города!

Когда с вами «сожительствует» геморрой, ничего приятного ждать не приходится. Зуд, жжение, боль, кровотечение – вот непременные спутники в этот период. Устали стоять, но не можете сидеть? Тогда вам необходим ПРОКТОНИС.

Капсулы и крем **ПРОКТОНИС** – это природный комплекс активных компонентов. Целый ряд натуральных веществ борется с проблемой геморроя как изнутри, так и снаружи.

Капсулы **ПРОКТОНИС** помогают справиться с геморроем системно, воздействуя на внутренние причины заболевания. Входящие в их состав вещества нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, капсулы обладают крайне мягким слабительным эффектом, что облегчает дефекацию при поврежденных тканях заднего прохода. В состав капсул **ПРОКТОНИС** входят: крушина ольховидная, кассия остролистная, порошок акульего хряща, тысячелистник обыкновенный, витамины А и Е. Комплексно эти компоненты снимают боль, устраняют кровотечение и обладают ранозаживляющим и бактерицидным действием.

Крем **ПРОКТОНИС** воздействует непосредственно на очаг болезни (используется посредством аккуратного нанесения на область ануса). В его составе содержится сквален из печени акулы, благодаря которому останавливается кровь, быстро заживают ранки, уходит боль, стихают воспалительные процессы. Входящие в состав крема **ПРОКТОНИС** вспомогательные вещества, такие как касторовое масло, масло какао, экстракты чистика весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикон, витамин Е, успокаивают зуд и жжение, уменьшают геморроидальные узлы, помогают восстановить целостность мягких тканей и слизистых оболочек, облегчают процесс дефекации.

КРЕМ И КАПСУЛЫ ПРОКТОНИС ПОМОГАЮТ УСТРАНИТЬ ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ ГЕМОРРОЯ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВНЕШНИХ ПРОЯВЛЕНИЙ

Крем и капсулы ПРОКТОНИС: если геморрой вам не нужен!

Реклама н 1702

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

При климаксе поможет чай из боярышника

В моей жизни наступил период менопаузы, а вместе с ним и разные неприятности, самыми тяжелыми из которых для меня были приливы и приступы головокружения. Подруга посоветовала пить чай из боярышника. Я брала поровну плоды и цветки боярышника кроваво-красного и хорошо перемешивала. 3 ст. ложки смеси заваривала 3 стаканами кипятка, настаивала в теплом месте 2 часа и процеживала. Пила по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Уже через месяц такого чаепития состояние заметно улучшилось.

О. В. Шубина, Московская обл.

Целебный напиток с алоэ от ангины

С помощью этого рецепта я вылечил ангину и избавил от нее многих знакомых. Срежьте нижний лист алоэ, помойте и насухо вытрите. Отрежьте от него кусочек длиной 4 см и залейте стаканом кипятка вместе с пакетиком чая, 1 ст. ложкой меда и 1 ст. ложкой лимонного сока. Помешивайте средство до растворения меда. Во время перемешивания кусочек алоэ всплывет на поверхность и постепенно поменяет цвет с зеленого на желтый. Дайте смеси остыть и пейте 2 раза в день вместо чая. Облегчение наступит через 45 часов после приема напитка. Целебный чай поможет также восстановить аппетит. Но откажитесь от этого лечения, если больны печень или желчный пузырь, а также при маточных кровотечениях, геморрое, цистите или беременности.

В. П. Миндибаев, Саратов

Мыльная мазь от мозолей

На 78 году жизни заработала себе мозоль на локте правой руки. Очень неприятная штука! Но я избавилась от нее быстро и легко: смешала по 1 ст. ложке тертого хозяйственного мыла, меда и нежирной сметаны с 2 ст. ложками измельченного репчатого лука и наложила полученную мазь на мозоль. Перебинтовала и оставила на ночь. Проводите такую процедуру ежедневно. Курс лечения — 3 недели. Эта мазь вылечит даже застарелые твердые мозоли.

Т. О. Гаврилова, Смоленская обл.

АРТРОЗ И СУДОРОГИ НОГ БОЯТСЯ ВЯЛЕНЫХ САПОГ. НАСЫПЬ В ТЕ ВАЛЕНКИ ГОРОХА, ХОДИ В НИХ ЧАЩЕ И НЕ ОХАЙ!

Полезно знать

* Регулярные занятия спортом не спасают от диабета и заболеваний сердца, если человек львиную долю времени проводит сидя, заявили британские ученые.

* Ученые из Гарвардского университета установили, что частое употребление картофеля повышает риск развития сахарного диабета II типа у женщин, страдающих избыточным весом.

* Чтобы нормализовать выработку инсулина при диабете, измельчите 1 ст. ложку сухой травы люцерны, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Стихи наших читателей

ВЕТЕР-ЗАБИЯКА

День осенний словно плакал:
Дождик капал не спеша.
Легкий ветер-забияка
Чистой свежестью дышал.
Дни тревогой окружали,
Обжигая невзначай,
Мне разлуку нагадали...
«Ну-ка, ветер, выручай
И поведай счастья тайну!»
Ветер весело подул —
По лицу меня случайно
Мокрой веткой хлестанул.

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ПОСАЖУ Я СИРЕНЬ

Мы уже подросли —
Уже взрослыми стали,
И во взрослую жизнь
Мы ушли навсегда.
Только помнится мне,
Мы об этом мечтали,
Но и в детство вернуться
Хотим иногда.
Я не помню, а зря,
Как меня ты качала
В колыбельке моей,
По ночам не спала,
А еще помню я,
Что-то ты напевала
И, когда я усну,
Засыпала сама.
... Посажу я сирень
У могильной оградки —
И зачем ты ушла,
До сих пор не пойму.
Не хватает тебя
И тенистого сада.
И слезу уроню
На могилку твою.

А. П. Марушко, Михайловск

НЕ ДЛЯ МЕНЯ ИГРАЮТ СКРИПКИ

От вымороченной улыбки
Душе нет пользы никакой,
Напрасны всякие попытки,
Напрасна даже и борьба,
Не для меня играют скрипки,
И стол накрыт не для меня.
Но как не повторить ошибки,
Не изменив себе самой?
Молчат в аквариуме рыбки —
И ни одной нет золотой.

Елена Атанова, Ставрополь

Сам себе доктор — *Намотай на ус*

Хризантема — те же гормоны

ЦЕЛЕБНЫ СИРЕНЕВО-ФИОЛЕТОВЫЕ ХРИЗАНТЕМЫ С МАЛЕНЬКИМИ ЦВЕТОЧКАМИ. ХРИЗАНТЕМЫ БЕЗ ЗАПАХА НЕ ОБЛАДАЮТ ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

КУНЖУТНЫЕ И РИСОВЫЕ ОТРУБИ ПОНИЖАЮТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДО НОРМЫ. ЭТО ПРОИСХОДИТ БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАЩИМСЯ В НИХ ЖИРНЫМ КИСЛОТАМ. ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ, НАДО СЪЕДАТЬ 25-30 Г ТАКИХ ОТРУБЕЙ В ДЕНЬ.

Они являются растительным аналогом гормонов. Добавленные в пищу лепестки — лучшее лечение гормональной недостаточности, нарушения гормонального обмена, в том числе бесплодия. Японцы считают, что если прикрыть цветы распустившейся хризантемы на ночь тканью, а утром протереть живительной росой лицо, то это сулит долгую жизнь и молодость. В лепестках этого цветка содержится много минеральных веществ, которые нужны человеку для нормального функционирования организма. В Китае хризантемы олицетворяют мудрость и долголетие, во Вьетнаме — душевную чистоту и ясность разума.

Замучила бессонница? Поставьте рядом с кроватью цветы хризантемы или пожуйте на ночь несколько лепестков — спокойный, крепкий сон будет обеспечен.

*** При простуде или бронхите, туберкулезе легких** перед сном насыпьте на простыню лепестки свежей хризантемы под верхнюю часть спины, а у изголовья поставьте букет цветов или тазик с горячей водой с плавающими цветками — ваш сон будет приятным и полезным.

Букет хризантем хорошо держать в комнате ребенка с аденоидами или человека с расстроенными нервами.

*** При болях в коленях,** недостаточной подвижности коленных суставов хорошо на ночь накладывать компрессы из меда, в котором сутки настаивались лепестки цветка, или делать ванночки из настоя хризантемы.

*** При полиартрите, артрозах, ревматизме** на больные суставы накладывают лепестки хризантемы, пропитанные подсолнечным маслом.

*** При болезнях почек с хронической почечной недостаточностью** советуют есть мороженое, в которое добавлено несколько нарезанных свежих лепестков.

*** При затяжном насморке** лепестки смачивают в подсолнечном масле и прикладывают под нос, зафиксировав пластырем.

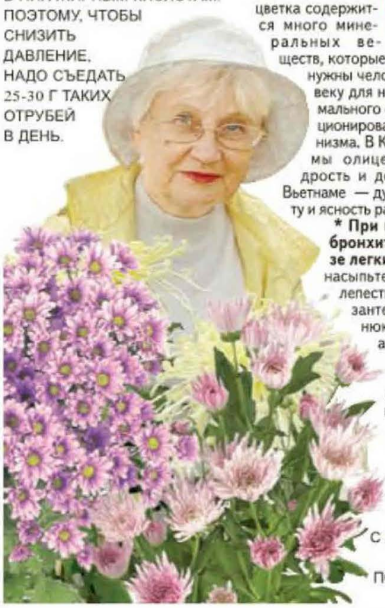
*** Для профилактики развития пародонтоза** рекомендуют полоскать рот настоем листьев хризантемы.

*** При упорном кашле, простуде, туберкулезе легких,** пониженном тонусе нервной системы полезен хризантемный мед. Для этого лепестки необходимо хорошо промыть и залить цветочным пчелиным медом.

*** При герпесе** 1 чайн. ложку измельченных цветов хризантемы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 40 минут. Принимают чай по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

*** Хризантемно-липовый чай** хорошо очищает организм: 1/2 чайн. ложки лепестков и 1/2 чайн. ложки сухого липового цвета заваривают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают до остывания и пьют. Этот чай оказывает мочегонное и потогонное действие.

И. В. Левшакова, Ставропольский край



ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ВЕРХУШЕК ПОЛЫНИ ВМЕСТЕ С ЛИСТЬЯМИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 15 МИНУТ ПОД КРЫШКОЙ. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ОТВАРОМ ПРОМЫВАЙТЕ ГЛАЗА.

Доктор костяника

* При бронхите залейте стаканом кипяченой воды 2 ст. ложки высушенной травы и цветков костяники, настаивайте 4 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

* Покраснели глаза? Прикладывайте свежие листья костяники.

* При ревматизме и подагре регулярно делайте припарки из листьев костяники.

* От грыжи 1 ст. ложку травы костяники залейте стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа и процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. Полученный отвар храните в холодильнике не более 5 суток.

Медово-травяной настой от стенокардии

В эмалированной посуде залейте 500 г меда 2 стаканами воды, нагрейте, непрерывно помешивая и не доводя до кипения. Как появится белая пленка, снимите с огня. В другой эмалированной кастрюле смешайте по щепотке измельченную траву пустырника, сушеницы топяной, корень валерианы и цветки ромашки аптечной, залейте 1 л кипятка и оставьте на 15 минут. Процедите настой через 3-4 слоя марли, соедините с водкой и медом и настаивайте 3 дня в темном месте. Разлейте по бутылкам из темного стекла и храните его на нижней полке холодильника. Первую неделю принимайте утром натощак и вечером перед сном по 1 чайн. ложке приготовленного средства, а следующие 7 дней — по 1 ст. ложке. Сделайте перерыв на 10 дней, а затем повторите курс. Всего проведите 3 таких курса с перерывами. Последние 2 курса принимайте по 1 ст. ложке лекарства.

В. Крючкова, Ростовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

При первых признаках простуды

ЧТОБЫ ПРОСТУДА НЕ ПЕРЕШЛА В ЗАТЯЖНОЙ БРОНХИТ, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

1 Лук от кашля избавит. Отвар оказывает тройное действие: лечит простуду, кашель и улучшает настроение. Очистите и измельчите 500 г репчатого лука, добавьте 400 г сахара. Полученную массу держите на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Смесь остудите, добавьте 50 г меда, перелейте в бутылку и закупорьте. Принимайте по 4-6 ст. ложек в день после еды.

2 Лук с молоком — при боли в горле. Порежьте лук, положите его в молоко и подогрейте на плите. Пейте маленькими глотками. Это снадобье отлично снимает боль в горле.

3 Медовые «горчичники». 2 ст. ложки меда (можно взять старый засахарившийся) растопите на огне, добавив 1 чайн. ложку соли. Смесь слегка остудите. Смажьте спину и грудь в районе легких и бронхов толстым слоем соленого меда, накройте вафельным полотенцем, затем оберните полотенцем потолще. Оденьтесь потеплее и выпейте горячего чая с малиной. Получается очень мощное прогревание — мед и малина снижают температуру, и простуда отступает.

4 Сосновая веточка — от простуды. Повяжите на ночь по веточке вокруг правой и левой руки — и болезнь отступит. А эфирное масло сосны или пихты можно использовать так: перед тем как начать мыть пол в квартире, добавьте каплю масла в ведро с водой. Эффект от такой уборки равен эффекту кварцевания помещения.

При охриплости голоса смешайте в равных частях по объему кашицу хрена и мед и принимайте по 1 чайн. ложке каждые 30-60 минут.

5 Пиво с медом — то, что надо! Подогрейте на медленном огне 0,5 л светлого или темного пива, не доводя до кипения (градус при этом исчезает). В подогретое пиво добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте. После приема лучше лечь в постель и закутаться в одеяло.

6 На голову — капустный компресс. Если раскалывается голова, наложите на виски крупные листья капусты и зафиксируйте платком. Капуста «впитает» в себя весь негатив, и боль уйдет через 15 минут.

7 Молоко с инжиром прочистит легкие. 1-2 инжира (можно сушеного) залейте 1 стаканом молока, доведите до кипения. Остудите и пейте по 1/4 стакана несколько раз в день. Это средство можно принимать и как общеукрепляющее.

8 Яблочно-луковая настойка. Смешайте в миске сок одного свежего яблока, 1 ст. ложку цветочного меда и сок небольшой луковицы. Принимайте кашицу по 2 ст. ложки 2-3 раза в день.

9 Хвойным массажем разогреем грудь. Смешайте 4 ст. ложки чистого спирта с 2 каплями соснового и каплей кедрового масла. Втирайте смесь в область грудины.

Е. Пушкова, Алтайский край

От геморроя

Поможет сок обыкновенной красной рябины. Выжмите сок, тампоны обильно смочите в нем. Накладывайте их на больное место. Этот сок полезно еще и пить: утром по 50 мл, запивая таким же количеством воды комнатной температуры; днем — с теплым чаем в соотношении 1:1. Сок не консервируйте, используйте свежий, он намного эффективнее. Можно заморозить рябину в холодильной камере и по мере надобности пропускать через соковыжималку. Время лечения — три недели. Потом сделайте перерыв на неделю и, если требуется, повторите.

Н. А. Тащенко, Самара

■ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СВЕЖЕГО ГРЕЙПФРУТА СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ, УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ.

■ ЧТОБЫ БЫСТРО ОСТАНОВИТЬ ПОНОС, ХОРОШО РАЗЖУЙТЕ И ЗАПЕЙТЕ 2-3 ГЛОТКАМИ ВОДЫ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЧЕРНОГО ИЛИ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ.

■ ТЕ, КТО РЕГУЛЯРНО ЕСТ БЕЛЫЙ ЛУК, СУЩЕСТВЕННО УМЕНЬШАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТРОЗА ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.

Пяточную шпору нужно лечить вовремя

Однажды, надевая сапоги, я почувствовала резкую боль в пятке и обнаружила на ней странный нарост. Оказалось, это дала себя знать пяточная шпора. Никогда не думала, что стану «счастливой» ее обладательницей. От врача я узнала, что эта болезнь возникает из-за нарушений обмена веществ, но если вовремя начать лечение, то можно от нее избавиться. Мне повезло, я смогла обуздать недуг и сейчас чувствую себя хорошо. Хочу поделиться своими рецептами с читателями. Ежедневно прикладывала к больному месту лепешку из ядер грецких орехов. Орехи измельчала в порошок, разводила водой до консистенции густой сметаны. Ореховую лепешку укрепляла на ноге с помощью пластыря.

Также во время этого лечения пила отвар из перегородок грецких орехов. Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченных перегородок заливала 1 стаканом холодной воды и кипятила на медленном огне 25 минут, настаивала и процеживала.

Еще каждый вечер в течение 3 недель парила ноги в горячей воде с содой (на 2 л воды брала 1 ст. ложку соды). После этого насухо вытирала ноги и накладывала на пятку компресс из настоя чайного гриба. Как только компресс высыхал, я меняла его на новый. Эти способы я чередовала и наконец добилась успеха.

Ольга Воронова, Архангельск

Напитком из хмеля и молока вылечила щитовидную железу

Брала 1 л свежего домашнего молока, довела до кипения и бросала туда пригоршню сухого хмеля. Ставила в теплое место и настаивала полчаса. Вынимала из молока хмель, слегка отжимала и готовила компресс: на пергаментную бумагу клала вату, марлю в 2-3 слоя, затем теплый хмель и накладывала компресс на шею, утеплив шарфом. На голову надевала платок и обвязывала его вокруг шеи. Грудь и плечи тоже должны быть в тепле. Поставив компресс, брала новую порцию хмеля. Вновь разогревала молоко, опять всыпала порцию хмеля и настаивала в теплом месте, но уже 2 часа. Снимала старый компресс и делала такой же новый опять на 2 часа. И так делала 4 компресса: 2+2+2+2. Курс лечения занимает 8 часов. На следующий день делала отдых. И так провела 40 курсов. Еще в течение недели выпивала 1-2 стакана молока в день с несколькими каплями йода. После проведенного лечения сделала УЗИ — щитовидка была в норме.

А. Н. Молчанова, Ярославская обл.

Яблоня кормит, яблоня лечит

* **При першении в горле** приготовьте настой: возьмите сушеные листья яблони из расчета на 1 часть листьев — 10 частей горячей воды, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по полстакана в течение дня через каждые два часа до выздоровления.

* **При малокровии** залейте 1 ст. ложку листьев яблони 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 1 часа. Процедите, принимайте с медом по 1 стакану 3 раза в день после еды.

* **При сахарном диабете** залейте 1 ст. ложку измельченных листьев и цветков яблони 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час. Процедите перед употреблением. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

* **При авитаминозе, простуде, для укрепления иммунитета** поможет настой листьев яблони. 1 ст. ложку свежего сырья заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Употребляйте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

■ ЗАМУЧИЛ ХРАП? РАСТВОРИТЕ В СТАКАНЕ СВЕЖЕВЫЖАТОГО КАПУСТНОГО СОКА 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА И ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ. ПРИНИМАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

■ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ И ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬТЕ ПО 10-20 ЯГОД СЫРОЙ КЛЮКВЫ.

Алоэ — лекарство с подоконника

В нашем доме всегда было несколько горшков с алоэ. Традиция разводить это растение началась еще с моей бабушки. От нее я узнала методы лечения при помощи алоэ. Прежде всего для лечения выбирайте растение не моложе 3 лет, а еще лучше — 5-6 лет. Перед тем как срезать листья, цветок не поливайте неделю. Срежьте лучше нижние листья длиной 12-15 см, потом вымойте их, обсушите, заверните в хлопчатобумажную ткань и на 10-12 дней положите на нижнюю полку холодильника.

При язве желудка или двенадцатиперстной кишки 1/2 стакана мелко нарезанных листьев алоэ (без колючек) залейте 1 стаканом натурального меда, перемешайте и оставьте в темном месте на 3 суток. Затем добавьте 1 стакан хорошего сухого красного вина и оставьте еще на сутки. Принимайте настойку по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Другой эффективный способ лечения — пить по 8-9 капель свежего сока алоэ 2-3 раза в день с добавлением 1 ст. ложки кипяченой воды.

При гастрите смешайте 100 г меда, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложку мелко нарезанного алоэ. Смесь держите в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке, запивая горячим молоком, утром и вечером.

А эта настойка значительно облегчает состояние **при заболеваниях легких и укрепляет иммунитет.** Смешайте 300 г натурального меда с 1/2 стакана холодной кипяченой воды, добавьте мелко нарезанный лист алоэ (без колючек) и варите на медленном огне 2 часа. Остудите, перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

А. Л. Смолина, Вологодская обл.

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!
Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!
Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в обличье когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните. Он таким не был – он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!! Да – тяжело, да – страшно, да – хочется бежать, потому что устали! ОПЛАКНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ – последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?
Алкоголизма невозможно наконец-то вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!
тел. 8-800-100-58-99
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Спрашивали? Отвечаем

На приёме у уролога

ВСЁ НАЧАЛОСЬ СО ВЗДУТИЯ ЖИВОТА И КОЛИКОВ

Через три дня появилась боль в правом боку: вначале когда быстро двигалась, а потом при любых движениях. Через 8 дней утренняя моча стала красноватой. Температура то повышается до 37,2°С, то снижается. Обнаружили лейкоциты в крови. На 10-й день боль переместилась в правое подреберье. УЗИ выявило опущение правой почки на 5 см. Сказали, что песок могли и не увидеть, но камней нет. Что мне делать?

Татьяна, Ростов-на-Дону

Похоже на симптомы мочекаменной болезни и небольшого пиелонефрита. Очевидно, что лечить нужно именно эти заболевания. Пейте очень много воды (до 2 л в день). Обычно уролог в этом случае назначает спазмолитики типа «Но-шпы», антибиотики и противовоспалительные средства.

ЦИСТИТ — ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЕЗНЬ?

Попали с дочкой под сильный дождь и промерзли, у нее начался цистит. Но ведь это инфекционная болезнь. Почему же она возникает после переохлаждения?

О. В. Рожкова, Н. Новгород

Микробы попадают в организм из внешней среды. «Теплый» организм с ними легко справляется, а переохлажденный, увы, нет. Помогают инфекции проникнуть внутрь:

* аденоиды, хронические ангины, незалеченные зубы. Любая хроническая инфекция может попасть в мочевой пузырь с током крови;
* запоры. В этой ситуации кишечная палочка, легко проникая через истонченную слизистую прямой кишки, поступает в лимфу, а та заносит ее в мочевой пузырь;
* мочекаменная болезнь, при которой повреждаются стенки мочевого пузыря;
* изменение микрофлоры во влагалище, которое происходит у девочек в возрасте от 4 до 7 лет.

Если не найдете источник неблагополучия в организме, цистит будет возникать у ребенка снова и снова.

В МОЧЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ КРОВЯНЫЕ СГУСТКИ

Мне 28 лет. Между мочеиспусканиями, без каких бы то ни было болезненных и других ощущений, выделяются капельки крови. Соответственно, в моче появляются мелкие кровяные сгустки. Не переохлаждалась, травм не было. С чем это может быть связано?

Л. Мишина, Иркутская обл.

В первую очередь можно предположить уретрит, травму мочеиспускательного канала, мочекаменную болезнь или цистит. В любом случае симптом тревожный, у каждого из этих заболеваний есть и другие проявления — они могут развиться у вас в любой момент. Поэтому как можно быстрее обратитесь к урологу и пройдите тщательное обследование.

При мочекаменной болезни 4 ст. ложки измельченных сушеных яблок залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 1-2 часа и пейте по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

БОЛИ ПРОХОДЯТ, НО ПОТОМ ПОЯВЛЯЮТСЯ СНОВА

Может ли ноющая боль в правом боку (в районе аппендикса) и невысокая температура на протяжении нескольких лет быть симптомами мочекаменной болезни? С гинекологией все в порядке. Иногда боли проходят, но потом появляются снова.

Елена, Новосибирская обл.

Нет, так не проявляется ни мочекаменная болезнь, ни другие заболевания почек. Самый вероятный диагноз — хроническое воспаление яичников. Поищите проблемы в гинекологии. Еще проверьте состояние кишечника.

В ОБЕИХ ПОЧКАХ КАМНИ

Анализ показал оксалаты по 0,7 и 0,8 мм и щелочную мочу. Будет ли какой-нибудь эффект от травяных сборов и какую диету надо соблюдать? Врач порекомендовал есть больше мяса (я не ем его много лет) и исключить из рациона помидоры...

Наталья, Кипр

Камни размером 0,8 мм легко вымываются из почек обильным питьем и мочегонными средствами. Что касается диеты при оксалатурии, то необходимо отказаться от зелени и ограничить употребление овощей и фруктов, особенно зеленых.

В МОЧЕ ОБНАРУЖИЛИ ГЕМОГЛОБИН И ЭРИТРОЦИТЫ

В анализе мочи обнаружили гемоглобин и эритроциты. Врач настаивает на проведении цистоскопии, чтобы увидеть, нет ли в мочевом пузыре язвы. Но я боюсь этой процедуры. Ведь ее выполняют под наркозом, а я боюсь наркоза — он отнимает столько лет жизни! Есть ли другие способы обнаружить причину?

Ирина, Стамбул

Первая мысль, на которую наводит появление эритроцитов в моче, — это мочекаменная болезнь. Как правило, достаточно тщательно сделанного УЗИ почек и мочевого пузыря, чтобы выявить камни или песок в почках или мочевом пузыре. Кровь в моче бывает и при язвенной форме цистита, но это сопровождается повышением лейкоцитов в моче и другими симптомами. Если этого нет, то цистоскопию проводить ни к чему.

КИСТА НА ПОЧКЕ

Надеюсь только на помощь «Айболита», больше мне некуда и не к кому обратиться. Маме 73 года, у нее высокое давление. Отекают, краснеют ноги и колени. Врачи ссылаются на возраст. УЗИ обнаружило в одной почке кистозное образование и утолщение стенок мочевого пузыря. Уролог из поликлиники сказал, что это не страшно, что киста сегодня есть, а завтра рассосется. Так ли это на самом деле? И опасно ли жить с кистой на почке? Чем лечиться и есть ли народные средства?

Людмила, Кисловодск, Ставропольский край

Надеяться, что киста рассосется, нельзя. Врач неудачно «пошутил». Если анализы мочи в норме, т. е. не нарушена функция почек, то нет смысла кисту на почке удалять. Возможно, она существует столько лет, сколько живет ваша мама. Тем не менее надо следить за давлением,

На приёме у ревматолога

Какая боль!..

У меня болят все суставы, даже шею не повернуть.

Анна Петровна, Саратов

Скорее всего, у вас полиостеоартроз, который обычно поражает многие суставы. Его и нужно лечить, причем воздействовать на суставы, которые доставляют вам больше проблем. Если болит позвоночник, делайте массаж, физиопроцедуры, выполняйте определенные упражнения, если же сильно болит коленный сустав, применяйте глубокие прогревания, ультразвук, магнит. Но они не рекомендуются при артериальной гипертонии. При полиостеоартрозе также назначаются хондропротекторы. Можно также делать компрессы с димексидом. Если кожа остро реагирует на препарат, его разводят водой в пропорции 1:3, если кожа позволяет использовать более концентрированный раствор, то 1:2. Опускаете в него бинт или хлопчатобумажную салфетку и накладываете компресс на больной сустав на 2 часа. Если на коже нет раздражения, его можно оставлять и на более длительное время.

***

Можно ли во время обострения артрита делать массаж?

Ирина Николаевна, Омск

Массаж иногда провоцирует усиление боли. Но если она умеренная, а вы ощущаете скованность в мышцах, тогда можно прибегнуть к массажу.

***

Болят суставы. Каждый день принимаю диклофенак. Поставили диагноз реактивный полиартрит. От хламидий уже избавился, но боли не прошли. Правая рука перестала сгибаться, не гнутся и пальцы на ногах.

Николай Иванович Исаков, Воронеж

Инфекция вызвала повреждения суставов, поэтому развился вторичный артроз. Теперь без нестероидных противовоспалительных препаратов не обойтись. Но принимать их надо только в том случае, если боль уже невозможно терпеть. Принимайте лекарства после еды с препаратами, защищающими желудок, например с «Омепразолом». Кроме того, можно использовать противовоспалительные нестероидные ректальные свечи — это даст передышку желудку и печени. Принимайте также хондропротекторы. Контролируйте уровень давления, регулярно сдавайте анализ крови, контролируйте работу печени и почек.

***

Сын лежит в больнице. Ему долго не могли поставить диагноз, но потом врачи выяснили, что болезнь спровоцирована микроорганизмами — хламидиями. У сына сильно отекла и распухла пятка. Как хламидии попадают в организм? Сейчас сын принимает «Цефазолин».

Тамара Васильевна, Казань

Это очень серьезная болезнь, и выявить причину заболевания действительно непросто. Да и лечение растягивается на несколько месяцев. Требуется консультация дерматовенеролога. Вначале с инфекцией борются с помощью антибиотиков, а в дальнейшем придется стараться, чтобы инфекция снова не проникла в организм, иначе придется лечиться заново. Хламидиями заражаются половым путем. Что касается препарата «Цефазолина», то это не лучший препарат при таком диагнозе. Для лечения хламидий он не используется.

Сезон обострений

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРИТА ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ РЕЦЕПТОМ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ. НАМОЧИТЕ ВАТНЫЙ ДИСК В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ НА НОЧЬ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ. НАУТРО БОЛЬ ИСЧЕЗНЕТ.

На приёме у терапевта

Гипертония от ожирения

Мне 44 года. Стала ощущать одышку и учащенное сердцебиение. Иногда поднимается давление до 150/95 мм рт. ст. Кардиолог сказал, что сердце пока «молодое», а все проблемы из-за лишнего веса и гипертонии. Что делать?

Л. Рязанова, Липецк

Гипертония и ожирение действительно тесно связаны. Поэтому в первую очередь нужно избавиться от лишнего веса. Грамотно снизить вес вам поможет только сочетание диеты и физических упражнений. Худеть рекомендуется не более чем на 1,5 кг в неделю. Иначе диета принесет больше вреда, чем пользы. В вашем рационе должно быть как можно больше растительной пищи, богатой калием, кальцием и магнием. Это орехи, сухофрукты, капуста, картофель, бананы, бобовые. Но помните и о калорийности этих продуктов.

Магний и калий можно принимать и в таблетках после консультации с доктором. Препараты, содержащие эти микроэлементы, уменьшают вероятность сердцебиений. Кофеин и алкоголь увеличивают потерю калия, поэтому для профилактики тахикардии лучше не пить слишком крепкий кофе и отказаться от алкогольных напитков. Сведите к минимуму и употребление поваренной соли. Она вызывает задержку жидкости в организме. Питайтесь часто и дробно, в идеале — до 6 раз в день. Полностью исключите из своего рациона продукты с маргарином, в том числе печенье, пирожные и торты. Ограничьте употребление животных жиров, сливочного масла, сливок, яиц.

О том, нужно ли вам постоянно принимать таблетки от повышенного давления, сказать сложно. Измеряйте его ежедневно. Также стоит пройти так называемое суточное мониторирование артериального давления. Вам прикрепят прибор, который каждые 10-20 минут проводит необходимые измерения. Через сутки врач изучит динамику изменения показателей и ваш дневник и сможет дать четкие рекомендации. Лечение подбирают так, чтобы артериальное давление не выходило за пределы 140 мм рт. ст., а вероятность его резких скачков была как можно меньше.

чтобы оно оставалось стабильным в пределах 120-130/80-85 мм рт. ст. И еще надо выяснить причину отеков и покраснения ног. Возможно, необходима консультация сосудистого хирурга.

ПОЧКА ПРОДОЛЖАЕТ БЕСПОКОИТЬ...

Летом прошлого года удалили камень из мочеточника. Почка продолжает беспокоить...

Анна, Омск

За это время могли образоваться другие камни, а еще могли воспалиться почки — хронический пиелонефрит. Поэтому посетите уролога и пройдите обследование.

При воспалении почек 3 ст. ложки сухих цветков василька синего залейте в термосе 3 стаканами кипятка, настаивайте 1,5 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

ПОКАЛЫВАЕТ ВНИЗУ ЖИВОТА

Мне 52 года. Уже месяц покалывает внизу живота. УЗИ показало наличие в правом мочеточнике камня диаметром 5 мм. Уролог назначил «5-НОК», «Но-шпу», капли «Уролесан» и пасту «Фитолизин». Неделю принимаю, а улучшений нет, моча отходит плохо, боль стала сильнее. Посоветуйте, что делать?

Р. Григорьева, Обнинск

В такой ситуации обязательно нужно с помощью УЗИ контролировать положение камня, причем не реже 1 раза в неделю, а лучше — каждые 2-3 дня. Если в течение недели камень не будет двигаться, придется ставить вопрос об операции. Убедите доктора серьезнее отнестись к этой ситуации, так как она может обернуться для вас очень тяжелыми последствиями.

ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ?

Можно ли есть цитрусовые, петрушку, сельдерей и что можно пить из алкоголя при оксалатных камнях в почках?

Ю. Кононов, Томская обл.

Все, что содержит щавелевую кислоту, а это большинство овощей, фруктов и зелени, нужно резко ограничить. Кроме того, пейте как можно больше жидкости, лучше щелочной минеральной воды. Ограничений на алкоголь при мочекаменной болезни нет, но излишне увлекаться им также не стоит.

ПОЛУЧИЛА ТРАВМУ, УДАЛИЛИ ПОЧКУ...

В 6 лет после травмы мне удалили почку. Хочу родить ребенка. Какое обследование нужно пройти в связи с планируемой беременностью? Почка не беспокоит, анализы хорошие.

Елена, Рязанская обл.

Беременность и роды, если ваша вторая и единственная почка здорова, протекают благополучно. Разумеется, гинеколог, решая вопрос о сохранении беременности, будет учитывать ваш возраст и то заболевание, по поводу которого пришлось удалить почку, а также сколько времени прошло после той операции. Вам потребуется тщательное урологическое и акушерское наблюдение начиная с 4-6 недель беременности и периодическое обследование в условиях стационара.

В МОЧЕ ОБНАРУЖИЛИ ОКСАЛАТЫ...

У меня в моче в большом количестве обнаружили оксалаты. Слышал, что нужно придерживаться диеты. Расскажите, пожалуйста, о ней.

И. Н. Орлов, Астраханская обл.

В вашем случае рекомендуется диета из мясных и растительных продуктов, богатых белками, жирами и углеводами. Из рациона придется исключить салат, петрушку, шпинат, щавель, горох, редис, фасоль, цитрусовые, кофе, шоколад, какао. Отдайте предпочтение яблокам, грушам, айве. Заваривайте и пейте отвар из черной смородины. Рекомендуется белый хлеб, растительное и сливочное масло, сметана, цветная и белокочанная капуста и другие овощи (чечевица, зеленый горошек, репа), молоко, кисломолочные продукты, творог, яйца, сыр, мясо и рыба в отварном виде, блюда из круп. Несколько ограничьте в рационе поваренную соль и углеводы. Если нет отеков, надо пить много жидкости (до 2 л в сутки вместе с соками из свежих овощей и фруктов), минеральную воду, компоты.

ЭТА НАПАСТЬ ПЕРЕДАСТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

И отец, и мать страдают от камней в почках. Очень боюсь, что и мне эта напасть передастся по наследству. Можно ли на ранних этапах узнать о том, что в почках образуются камни?

Ольга, Казахстан

Из-за наследственности вы входите в группу риска по мочекаменной болезни. Торопитесь обратиться к врачу при любых неприятных ощущениях в области поясницы. Они могут быть признаком мочекаменной болезни. Также рекомендуется хотя бы раз в год делать анализ мочи и УЗИ почек. Для профилактики образования камней пейте больше воды.

Для тех, кому за...

Сердцу хочется покоя?..

Почему с возрастом сердце становится менее чувствительным? То, что раньше волновало, приводило в восторг, сейчас оставляет равнодушным.

Во-первых, изнашивается само сердце — там больше появляется соединительной, жировой ткани. Оно медленнее восстанавливается. Во-вторых, изнашивается психика. Ведь сердце управляется мозгом. Пожилого человека сложнее удивить, испугать, обрадовать, огорчить.

Конечно, есть люди, которые до старости остаются юными в душе. Но хорошо ли это? Такой человек просто не способен делать выводы из своих ошибок. Каждый раз он наступает на одни и те же грабли и каждый раз так же сильно переживает, как впервые. Для такого человека существует опасность получить сердечно-сосудистое заболевание и от радости, и от горя.

— Как сохранить свежесть чувств, бурные реакции, как в молодости?

— А стоит ли? Для организма это неполезно. Ведь если пожилой человек будет испытывать столь же яркие положительные эмоции, как в юности, то так же обостренно станет реагировать и на отрицательные моменты. Если человек перенес инфаркт, не стоит смотреть скандальную передачу по телевидению, даже если раньше он очень любил ее, потому что у него повысится давление, участится сердечный ритм, ему станет плохо. Этот человек должен оберегать себя. Так и организм защищает человека от чрезмерных эмоций. Гораздо полезнее научиться получать удовольствие от умеренных чувств. И эту способность надо тренировать. Поездки на море, путешествия, хобби, театр — все это дает психике возможность расслабиться, получить новые впечатления. Пусть они не будут такими яркими, как в молодости. Но эта разрядка позволит встряхнуться, забыть о неприятностях, подогреть интерес к жизни.

Посмотрите на западных пожилых людей, которые путешествуют по Европе. Они не заходятся от восторга при виде какой-нибудь достопримечательности, но получают умеренное удовольствие, но чуть-чуть тренируя свой организм и психику, не давая им власть в состояние «я все видел, все знаю, мне ничего не интересно».

— А если такие мысли все-таки возникают, что нужно делать?

— Не поддаваться. Надо, чтобы вы сами или кто-то из вашего окружения вытащил вас из наезженной колеи и показал что-то новое, необычное.

Рак груди у мужчин

О раке молочной железы у женщин говорят и пишут много. А у мужчин это заболевание может развиться?

И. С. Прошкина, Витебская обл.

Молочная железа у женщин и мужчин имеет одинаковое строение. Однако рак молочной железы у мужчин встречается в 100 раз реже, чем у женщин. Чаще это случается с людьми старшего возраста. К сожалению, мужчины реже обращаются к врачам, болезнь быстрее прогрессирует, переходя на мягкие ткани грудной клетки.

Больше других раком молочной железы рискуют заболеть мужчины, страдающие ожирением. Лишний вес с большей вероятностью вызовет проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, в этом случае онкология стоит на последнем месте. Можно предположить: раз молочная железа идентична по строению у мужчин и женщин, то и факторы риска для обоих полов одинаковы.

Чтобы не пропустить рак груди, женщинам проводится плановая маммография: после 40 лет ее нужно проходить раз в 2 года. Мужчинам ее не делают, поэтому остается только внимательное отношение к себе. Любой дискомфорт в молочной железе, уплотнения, кожные изменения, например втяжение кожи, выбухание, эрозии на поверхности соска, — повод обратиться к онкологу.

Препарат должен выбирать врач, а не вы. Обратитесь к другому врачу. Возможно, лучше удалить зуб в стационаре.

ЗУБ МУДРОСТИ: ЛЕЧИТЬ ИЛИ УДАЛЯТЬ?

В зубе мудрости появилась дырка. Стоит ли его лечить или проще удалить?

Ольга Николаевна, Иркутская обл.

Зубы мудрости — своеобразная природная «запаска», поэтому не надо спешить с ними расставаться. Возможно, они в будущем будут необходимы под опору мостовидного протеза.

На приёме у стоматолога

ЧЁРНЫЙ НАЛЕТ ИЗ-ЗА ЖЕЛУДКА?

У меня на зубах с внутренней стороны появился черный налет. Стоматолог сказал, что это из-за желудка. Это правда?

Наталья Николаевна, Саратовская обл.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта чаще всего налетом светлого цвета обложен корень языка. При этом в слюне может меняться концентрация ферментов, что может привести к образованию подобного налета на зубах. Поэтому, кроме посещения стоматолога, нужна консультация гастроэнтеролога.

КРОВЬ МОЖЕТ НЕ ОСТАНОВИТЬСЯ

Мне нужно выдернуть остатки зуба. Но я только что прошел курс капельниц «Вазапростана» и принимаю «Клопидогрел», аспирин. Стоматолог сказал, что дергать зуб не будет ни за что, так как кровь может и не остановиться. Но существуют же препараты, которые позволяют остановить кровотечение? Названия их я не знаю: «Авостаз» или «Авожель»...

И. И. Макеев, Москва

■ ВРАЧИ НЕ ХОТЯТ ВЫПИСЫВАТЬ РЕЦЕПТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ: ТОГДА ВСЕ МОЖНО ПОНЯТЬ.

■ У ВЗРОСЛОГО МУЖЧИНЫ ВРАЧ НАЙДЕТ С ДЕСЯТОК ЗАБОЛЕВАНИЙ, А КАК МОЛОДОЙ — СРАЗУ ЗДОРОВЫЙ И ГОДНЫЙ К СЛУЖБЕ В АРМИИ.

■ НАДО ЖЕ, КАКАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ СЛОВАМИ «СВЕТЛАЯ ГОЛОВА» И «БЛОНДИНКА»!

■ ЕСЛИ ВЫ НЕ СТРАДАЕТЕ ОТ БЕССОННИЦЫ, ЗНАЧИТ, РАБОТАЕТЕ НОЧНЫМ СТОРОЖЕМ.

Умные мысли

■ САМОЕ МЕНЬШЕЕ БЛАГО В ЖИЗНИ — ЭТО БОГАТСТВО, САМОЕ БОЛЬШОЕ — МУДРОСТЬ.

Готхольд Лессинг

■ НЕ ЗНАЮ, ЧТО ЛУЧШЕ — ЗЛО ЛИ, ПРИНОСЯЩЕЕ ПОЛЬЗУ, ИЛИ ДОБРО, ПРИНОСЯЩЕЕ ВРЕД.

Микеланджело

НИЧЕГО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЗОРНЕЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, КАК БРАТЬСЯ НЕ ЗА СВОЕ ДЕЛО.

Джеймс Уатт

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
Т. П. ГОРИНА, терапевт;
А. В. ДУДКО, уролог;
С. Б. ДРОНИН, кардиолог;
С. П. КОЛЯГИНА, онколог;
А. Н. ДЕБИШЕВ, ревматолог;
Н. В. БАНЩИКОВА, стоматолог

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Наши специалисты помогут вам.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация

Без секса нет жизни спокойной...

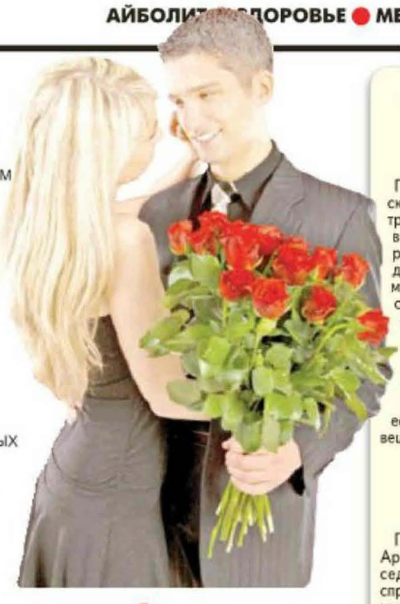
У меня проблемы с сексом. Была замужем, секс случался реже, чем Новый год. Развелась — секс стал чаще, раз в месяц, иногда и два раза. Заметила такую закономерность: если секса нет больше двух недель, становлюсь раздражительной, плачу. Мне 41 год, а чувствую себя старухой. Уже планировала закончить свою сексуальную жизнь. Но тут вдруг такое из меня полезло! На всех мужчин кричу, что все кругом враги и мне от них ничего не нужно. Устала от борьбы с собой. Мне кажется, что я толстая и страшная... В голову лезет всякая ерунда. На самом деле я нормальная, симпатичная блондинка с голубыми глазами, достаточно ухоженная, но напрасно ругаю себя. Устала от чувства неуверенности. Что делать? Может, мне попить какие-то лекарства? После секса я спокойная, счастливая, уверенная женщина. Во мне как будто живут ангел и демон. Веду себя как мужчина. К любовнику отношусь как к вибратору, не звоню ему, не говорю нежных слов, а если позвоню — никаких телячьих нежностей. Сама себе все запретила...

Ирина Н., Пенза

Наше тело диктует нам стиль поведения. Если голодны — не просто хочется есть, но может быть плохим настроение, человек становится агрессивным, раздражительным. Улавливаете аналогию с вашими проблемами? Куда деваться — без пищи можно умереть. Любой психолог в вашем состоянии увидит другую проблему — это неуверенность в себе, неполное раскрытие женственности. Так что сначала оцените свое место в мире, а уж потом расценивайте себя как сексуальный объект.

Что вынуждает вас вести себя как мужчина, причем невоспитанный, даже если самой противно? И чего вы вообще ждете от завтрашнего дня? Что он будет лучше? Хуже? Или ничего не изменится? Вот прямо сейчас дайте себе ответ, а потом читайте дальше. А то не будет эффекта, а он нужен. Ответили? Лучше? Хуже? Так же? Выбрали? А теперь скажите сами себе: стоит ли откладывать на какое-то будущее свой покой, удовлетворенность, женственность, нежные чувства, которые нужны каждой женщине так же, как воздух? Сядьте перед зеркалом и поговорите с собой серьезно. Разрешите той женщине, в зеркале, все, что успели назапрещать себе, — пусть хоть она порадуется жизни. Делайте это прямо с утра. Ведь вы не выходите из дома, не взглянув в зеркало? Пока возитесь с косметикой, говорите себе вслух: «Я разрешаю тебе быть женственной, улыбаться всем мужчинам — просто так, чтобы быть в тонусе. Разрешаю звонить любовнику». И повторяйте это изо дня в день — вполне серьезно и с верой в сказанное. Через месяц-другой сами себя не узнаете. Удачи вам — она точно придет без запинки.

Д. Н. Павленко, психолог, врач высшей категории



■ САМЫМ УДАЧНЫМ ДНЕМ НЕДЕЛИ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СЕКСОМ ЯВЛЯЕТСЯ ЧЕТВЕРГ, КОГДА ОРГАНИЗМ ЕЩЕ НЕ УСТАЛ ОТ НАГРУЗОК, НО УЖЕ ПОЧУВСТВОВАЛ ПРИБЛИЖЕНИЕ ВЫХОДНЫХ.

■ В ЭТОТ ДЕНЬ ПРОИСХОДИТ БОЛЬШОЙ ВЫБРОС ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ. У МУЖЧИН — ТЕСТОСТЕРОНА, У ЖЕНЩИН — ЭСТРОГЕНА.

Эмоционально бесплодны...

Многие современные женщины страдают от так называемого эмоционального бесплодия, из-за которого они отказываются рожать детей даже от своих супругов.

Они вполне способны забеременеть и родить ребенка, однако не делают этого, потому что не могут найти подходящего кандидата в отцы. Причем обзаводиться потомством не спешат даже женщины, которые состоят в браке и выглядят со своим спутником вполне счастливой парой.

По мнению социологов, сегодняшние леди, обнаружив изъяны в партнере, уже не рассматривают его как возможного отца своих детей, что, впрочем, не мешает им жить с этим человеком. Некоторые женщины готовы отправиться в банк спермы, лишь бы не пользоваться тем генетическим материалом, который у них под боком. Это приводит к тому, что даже в замужестве женщины продолжают искать идеального отца своим детям и не могут забеременеть в собственной семье. Эмоциональное бесплодие является главной причиной разрыва отношений у каждой шестой пары. В отличие от обычного бесплодия, для эмоционального еще не придумано лекарств.

Такой случай

«ЕСЛИ ОЧЕНЬ ПОВЕЗЁТ — ДОЖИВЁШЬ!»

Пожилой родственник рассказал. Ковылял он на днях с тросточкой из магазина, а навстречу ему несколько подростков, что-то бурно обсуждавших. Вдруг один из них махнул рукой в его сторону и, очевидно, в продолжение своего разговора с друзьями громко сказал: «Никогда таким стариком не буду!» На что мой родственник, не растерявшись, отреагировал: «Ну почему же, если очень повезет — доживешь!»

И. Новикова, Пермский край

ОТ ДЕТОК СЕДИНА...

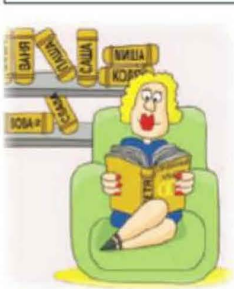
Гуляла мама с моей таксой. Арчибальду уже 10 лет, начал седеть. Подошла женщина и спросила: «Это он седой, потому что у него детей нет?» — «Да нет, у него 36 детей», — гордо сообщила мама. — «Тогда понятно — от деток», — не унималась дама. «Да что он их воспитывал, что ли?» — начала сердиться мама. «Значит, от беспорядочных половых связей», — сделала вывод женщина.

Татьяна Иванова, Ростов-на-Дону

КАК КРАБИКИ НА ПЛЯЖЕ

Девушки, писающие в кустах на пляже, у местных полицейских называются «крабики». Я вот сначала не поняла — а почему? Оказалось, когда полицейские светят фонарем вглубь куста, а там вприсядку сидят девочки, первая их реакция — не натянуть штаны, а отползти в сторону от света. Не меняя позы, вприсядку. Если же учесть, что девушки по одной в туалет не ходят, выглядит это вообще как беготня крабиков по пляжу.

Анна, Таганрог



Сенсация!

Яйцеклетки на экспорт

В Великобританию начали импортировать из России замороженные яйцеклетки для женщин, страдающих от бесплодия.

Каждая вторая англичанка, обратившаяся в эту клинику, уже беременна. В Англии ощущается дефицит донорских яйцеклеток. Британские власти готовы выплачивать женщинам-донорам за предоставление яйцеклетки 250 фунтов стерлингов (400 долларов). Но чтобы стать донором яйцеклетки для британской клиники, по законам Великобритании россиянки должны предоставить о себе полную информацию. Это необходимо, чтобы родившиеся при помощи ЭКО дети при желании впоследствии могли отыскать своих биологических родителей.

Думай, думай — *Авторитеты дают советы*

Генитальный герпес

ЭТО ВАМ НЕ ВИРУС ГРИППА, А ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.

Удар ниже пояса

С лихорадкой на губах знакомы многие. Те же самые противные пузырьки могут появиться и на интимных местах. Обе инфекции вызваны вирусами простого герпеса. Обе могут «работать» и «сверху», и «снизу». Вирус простого герпеса носит в себе почти каждый человек, но болеют немногие. Заразиться генитальным герпесом в бассейне, бане нельзя, а также если спать в одной постели с зараженным, потому что вирус быстро погибает, оказавшись вне тела человека.

60% людей, инфицированных вирусом простого герпеса, даже не подозревают о том, что заражены, но при этом могут передать опасный вирус другому человеку во время секса.

Симптомов может и не быть...

Лишь в редких случаях на теле появляются высыпания после заражения. При бессимптомной форме человека может несколько лет ничего не беспокоить, но при стрессе, простуде, перегреве на солнце процесс запускается. Есть и атипичный герпес (чаще он встречается у женщин), когда нет высыпаний, но появляются выделения, зуд, жжение, трещины промежности, отек, покраснение слизистых. Симптомом такой формы герпеса также может быть боль — тянет-крутит низ живота или больные жалуются на приступы «радикулита».

Однажды появившись, генитальный герпес нередко обостряется. Такие повторы ослабляют иммунную систему больного. В результате частые простуды, снижение работоспособности, увеличение лимфатических узлов, неврозы, нарушается нормальная сексуальная жизнь.

Половой герпес может привести к бесплодию

У женщин развиваются воспалительные процессы в органах половой сферы, препятствующие беременности, у мужчин вирус проникает в сперматозоиды, и те теряют жизнеспособность. Заражение во время беременности нередко приводит к выкидышам, тяжелым поражениям и уродствам будущего ребенка. Вот почему генитальный герпес важно вовремя поймать. Для этого проводят вирусологическое исследование крови из вены или образца, взятого с места высыпаний.

Это вам не вирус гриппа

Подцепил, полечился — и здоров? Это незваный гость, вылечить которого невозможно: нет таких лекарств. Смысл лечения герпеса — подавить его активность и остановить размножение. Любая простуда активизирует герпес, поэтому весной и осенью (за месяц до начала сезона) рекомендуется пройти курс иммуномодуляторов, защищающих от ОРВИ.

Если вспышки герпеса происходят чаще 5 раз в год, больной месяцами, а иногда и годами ежедневно в небольших дозах должен принимать противовирусный препарат. Также используются иммунокорректоры, а спустя 2 месяца после обострения больному вводят противогерпетическую вакцину. На первом этапе делают 5 инъекций, каждую раз в 3 дня. После этого перерыв, и еще 5 инъекций, один раз в неделю.

С. Б. Савина, инфекционист, врач высшей категории

После нервных переживаний пропадают месячные

Айболит

* Чтобы восстановить менструальный цикл, 1 ст. ложку душицы залейте 0,5 л кипятка, через 30 минут процедите и пейте по 100 мл 3 раза в день. Еще измельчите и смешайте в равных количествах цветки календулы, ромашки и листья мяты. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и принимайте по 3 ст. ложки 5 раз в день.

* Полезен настой лебеды. Залейте 25 г измельченной травы 200 мл кипятка, через час процедите и выпейте. Пейте в такой дозе 3 раза в день, каждый раз готовя свежий настой.

* Кроме этого, ежедневно перед сном пейте по 3/4 стакана травяного настоя. Измельчите и смешайте в равных по объему частях цветки терна, траву зверобоя и полыни обыкновенной. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте и процедите.

А. Н. Ромашова, Ростовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Актуальные вопросы о здоровье | Натуральные лекарства | Народные рецепты | Новости из аптек

Очищение организма в домашних условиях с линией «Транзит»

Как отодвинуть старость и продлить годы активного долголетия? Всего этого можно добиться, регулярно очищая свой организм.

«Зашлакованность» — это всегда преждевременное старение организма. Человек может копить «шлаки» годами, не понимая истинных причин своего дискомфортного состояния. Оно может проявляться необъяснимой усталостью, тревожным сном, тусклым цветом лица и т.д.

Избавиться от «шлаков» и токсинов можно в домашних условиях. Готовое решение предлагает компания «Эвалар»: воспользуйтесь натуральной[1] линией Транзит, которая способствует усилению транзита «шлаков» и токсинов из организма, позволяя шаг за шагом проводить его последовательное и комплексное очищение.

Шаг 1. Очищение кишечника — комфортно и без вреда для микрофлоры

Загрязнение организма начинается с кишечника. Гнилостные бактерии, слизь, каловые камни — все это негативно сказывается на пищеварении, усвоении питательных веществ и здоровье в целом.

Если вы хотите очистить кишечник с комфортом, и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв микроэлементы и полезные бактерии — очищайте кишечник с помощью средств линии Транзит.

Натуральное лекарство ФитоТранзит, как щетка, очищает кишечник

Натуральное слабительное лекарство ФитоТранзит[2] разработано специально для тех случаев, когда нужно очистить кишечник без слабительных из химии и сенны. В основе ФитоТранзита — натуральные волокна морских водорослей. ФитоТранзит, как щетка, «выметает» из кишечника скопившиеся там отложения, очищает кишечник и помогает избавиться от запоров.

Что особенно важно при очищении — морские водоросли богаты микроэлементами, витаминами и натуральным йодом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Транзит Лакс — очищение кишечника за 2 дня

Если вы хотите очистить кишечник быстро — за 2 дня, воспользуйтесь капсулами Транзит Лакс. Они не содержат сенны, обладают мягким и безболезненным послабляющим действием. В отличие от сенны, Транзит Лакс[3] не раздражает стенки кишечника — очищение происходит мягко, безболезненно, а в отличие от клизм — очищение проходит по всем отделам кишечника.

Шаг 2. Баланс микрофлоры

Далее рекомендуется продолжить очищение — поддержать полезную микрофлору с помощью ЖКТ транзит пребиотик[4].

ЖКТ Транзит пребиотик содержит натуральные пищевые волокна, необходимые для идеальной работы желудочно-кишечного тракта. Именно их не хватает в нашем рационе. Всего один пакетик ЖКТ Транзит пребиотик в день позволяет получить суточную норму пищевых волокон!

Не являясь слабительным, ЖКТ транзит пребиотик способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов, при этом помогая не только сохранить микрофлору, но и поддержать ее баланс в пользу полезных бактерий.

Шаг 3. Очищение печени

Травы, входящие в состав ГепатоТранзит[5], способствуют выведению из печени токсических веществ, снижая риск образования желчных камней.

Шаг 4. Очищение от паразитов с растительными компонентамиТранзит. Очищение от паразитов[6].

Р N003104/01

Шаг 5. Очищение почек и снижение риска образования камней с ЦистоТранзит[7].

Шаг 6. Очищение лимфы и стимулирование выведения «шлаков» и токсинов с ЛимфоТранзит[8].

Шаг 7. Очищаем суставы и выводим соли из суставов и позвоночника с Транзит Суставы[9].

Линия «Транзит» — чистота изнутри!

Линия Транзит — пожалуй, единственная представленная сегодня в аптеках комплексная система очищения, которая помогает шаг за шагом полностью очистить весь организм. Чистота внутренней среды организма проявится приливом сил и, конечно, сияющим внешним видом.

Народные рецепты

Сабельник «отсекает боль в суставах», не повреждая желудок!

ЛС-002431

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Принимайте лекарственную Настойку Сабельника Эвалар. Она бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка.

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (устраняет приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- **единственное в России лекарство на основе сабельника**[10]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[11].

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Новости из аптек

Впервые, в российских аптеках — ТРОПИКАНА СЛИМ
Зеленый кофе — настоящее тропическое чудо для снижения веса!

Всего две таблетки ТРОПИКАНА СЛИМ в день стимулируют активное сжигание жира в «проблемных зонах».

Зеленый кофе уже стал настоящим чудом в похудении в США и странах Европы. Присоединяйтесь и вы — начните принимать ТРОПИКАНА СЛИМ уже сегодня — и вы увидите, насколько подтянутой и привлекательной может стать Ваша фигура!

Актуальные вопросы о здоровье

Увидела в аптеке «Горный кальций $Д_3$». А чем он отличается от обычных препаратов кальция?

Татьяна Т., Барнаул

Отличие в том, что **Горный кальций $Д_3$** содержит высокогорное мумиё, которое издавна применяется для укрепления костной ткани и защиты от переломов. А в составе **Горного кальция** оно к тому же помогает полноценному усвоению кальция организмом. Ведь для того, чтобы кальций максимально усвоился, требуется немало дополнительных условий: присутствие витамина $Д_3$ и целого комплекса микроэлементов — марганца, меди, бора, фосфора, цинка, кремния и т.д. **Горный кальций $Д_3$ с мумиё** полностью отвечает этим условиям.

Горный кальций на 100% удовлетворяет суточную потребность организма как в кальции, так и в витамине $Д_3$. А высокогорное мумиё в его составе, во-первых, содержит более 30 макро- и микроэлементов, которые способствуют более полному усвоению кальция; а во-вторых, ускоряет доставку кальция в костную ткань, способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Именно поэтому **Горный кальций $Д_3$** с высокогорным мумиё рекомендуется для поддержания физиологической нормы кальция в организме и укрепления костной ткани.

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме?

Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[12]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель. Она дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Кроме того, джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки Олиджима в день[13] — и уровень сахара останется в норме!

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Спрашивайте во аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА

1. По действующим веществам. 2. Рекомендуется для взрослых при хроническом атоническом запоре. 3,4,5,6,7,8,9. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001.П1455, МГ RU.001.П1291, МГ RU.001.П1296, МГ RU.001.П1217, МГ RU.001.П1298, МГ RU.001.П1297, МГ RU.001.П1532) и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью. 10. По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. 11. Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. 12. «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html). 13. Рекомендуется регулярный прием Олиджима по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом).

СоГР №RU.77.99.11.003.Е.014893.05.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.017849.05.11, СоГР№ RU.77.99.11.003.Е.044509.10.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.052693.12.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.037341.09.11, СоГР№ RU.77.99.11.003.Е.051919.12.11, СоГР№ RU.77.99.11.003.Е.052694.12.11, СоГР№ RU.77.99.11.003.Е.000332.08.10, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.016819.12.12, СоГР№RU.77.99.11.003.Е.019130.04.11, БАД. Реклама. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ситуация

Любимый мультик — враг аппетита

ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВЫРАБОТАТЬ У МАЛЫША ХОРОШИЙ АППЕТИТ.

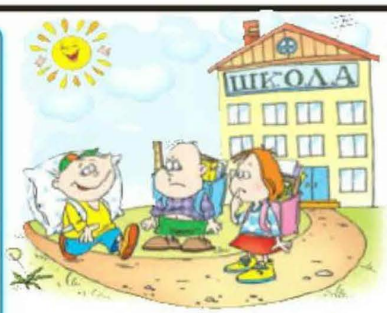
*** Одно из основных условий — режим.** Если ребенок сам выбрал часы кормления, поддерживайте этот распорядок и дальше. Не путайте еду с перекусами, когда вместо полноценного неторопливого полдника малыш получает на бегу вожделенную вафельку или печеньку. Ваш ребенок предпочитает есть понемногу несколько раз в день? Делите трапезу на две части, раннюю и позднюю, если малышу трудно осилить ее за один раз.

*** Не торопитесь с выводами.** Конечно, непросто приучить ребенка есть овощное пюре. Ведь оно так отличается по вкусу от сладкого маминого молока. Не сдавайтесь: новинку можно давать раз в день понемногу, начиная с чайной ложечки. Угощая малыша чем-то новым, дайте ему несколько дней, чтобы привыкнуть к незнакомому вкусу. А если маленький гурман капризничает, сделайте перерыв на 1-2 недели. Кстати, иногда полугодовалые дети начинают выплевывать пюре, и мамы считают это знаком протеста. Но причина может быть в другом: малыши еще не очень хорошо умеют глотать, и непослушный язык выталкивает пищу изо рта. Не волнуйтесь, со временем все наладится.

*** Малышам важны ритуалы.** Заведите определенный порядок кормления и соблюдайте его каждый день.

*** Нельзя заставлять ребенка есть.** Лучше постарайтесь его заинтересовать яркой посудой или интересным украшением блюд. Помогите малышу посмотреть на еду другими глазами. Пофантазируйте, приготовьте нелюбимые продукты по-новому. Ребенок не хочет есть гречку? Возможно, ему понравится каша с кусочками яблок или тыквы.

*** Не раздражайтесь!** Ваше настроение тут же передастся малышу, который и так без удовольствия приступает к трапезе. Вообще, аппетит связан с состоянием нервной системы, поэтому важно это учитывать. К тому же на аппетит капризули могут повлиять плохой сон, слишком подвижные игры и даже любимый мультик. Не нервничайте и будьте готовы к тому, что, прежде чем сесть за стол, малышу потребуется время, чтобы успокоиться.



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ВЫРАСТИТЬ ХОРОШИХ ДЕТЕЙ, ТРАТЬТЕ НА НИХ В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ ДЕНЕГ И В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.

Думай, думай

● Не покупайте ребенку слишком много игрушек! Их избыток рассеивает внимание малыша. Если вы хотите развить у крохи изобретательность, фантазию и нестандартное мышление, не покупайте ему все, что он просит.

● Уважайте те решения, которые принимает ваш малыш. Если вы предоставили ему возможность выбирать, с кем играть на площадке, не оттаскивайте его за руку от плохого мальчишки. Ребенок сам поймет, с кем ему стоит дружить.

● Шлепки и тумаки, полученные в детстве, увеличивают риск появления проблем со здоровьем во взрослом возрасте. Такие люди чаще болеют артритом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. И еще среди тех, кого шлепали в детстве, больше страдающих ожирением. Такие факты привели ученые, проанализировав семейные истории болезней.

Кошмарики

Ну и шутки у подростков!..

...взять живого человека на мушку и нажать на курок, а потом посмеяться от души.

Эта история произошла в Красноярском крае. Папа подарил сыночку-школьнику пневматическую винтовку. Мальчик дал поиграть винтовкой Даше, соседской девочке 13 лет. А та оказалась с винтовкой на территории летнего оздоровительного лагеря. 14-летний Анатолий Р. спокойно отдыхал в этом лагере, пока в него не выстрелила из воздушки та самая Даша. Она понятия не имела, что ружье заряжено, и прицелилась, чтобы пошутить.

Шутка «удалась». За жизнь Анатолия боролись врачи трех лечебных учреждений. Единственным человеком, кто оценил подвиг медиков и последствия детской «шутки», оказалась мама пострадавшего подростка.

Путешествуем по лужам

Даже в сырую погоду не отказывайтесь от прогулки с ребенком. Ведь возня с водой, песком, землей, глиной полезна для развития малыша.

Надо лишь одеть его в непромокаемую одежду, а на ноги резиновые сапоги. После дождя образуются лужи — пусть исследует, какие предметы тонут, а какие нет, бросая поочередно в лужу камешки, листики, кусочки коры, шишки, бумажки. Попробуйте перегородить ручеек запрудой из камешков и песка. Сделайте кораблик из старой газеты, пенопласта или кусочка древесной коры и отправьтесь вслед за ним в путешествие по ручейку. Расскажите, что ваш маленький ручеек встретится под землей с другими такими же ручейками и они все вместе отправятся к настоящей большой реке.

Зарядка от кашля

Не навреди

ЧТОБЫ РЕБЕНОК МОГ ПОЛУЧШЕ ОТКАШЛЯТЬСЯ, УТРОМ И ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ДЕЛАЙТЕ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Больного малыша в постели не удержишь? И не заставляйте его лежать: в горизонтальном положении откашляться труднее, мокрота накапливается в нижних отделах бронхов, а там и до воспаления легких недалеко!

*** Стрекоза.** Попросите ребенка развести руки в стороны на уровне плеч и загудеть как стрекоза: «У-у-у...» Теперь побежали по кругу — быстро, а потом замедляя движение. Начните с 15 секунд и постепенно доведите до минуты.

*** Змейка.** Нужно 2-3 раза проползти под стулом.

*** Коси, коса, пока роса.** Ребенок делает взмах то справа, то слева (2-4 раза с каждой стороны), произнося на выдохе «Ух!».

*** Рубка дров.** Руки над головой сцеплены в замок, ноги на ширине плеч, а дальше он и без вашей подсказки все сделает правильно. Вдох — дровосек заносит топор, выдох со звуком «У-у-у!» — разрубает полено. Повторить 2-5 раз.

*** Шагом марш!** Пусть малыш в течение минуты вышагивает по комнате, как солдат на параде, высоко поднимая согнутые в коленях ножки. Дышим через носик, спинка ровная!

*** Часики.** «Тик!» — громко говорит малыш, наклоняясь вправо. «Так!» — продолжает он, делая наклон влево. Спинка прямая, ручки на поясе, ножки на ширине плеч. Достаточно 4-5 раз.

*** Ветер в трубе.** Усадите кроху на стул, пусть упрется ручками в колени и завывает как ветер то тихо, то громко: «Фу-у-у...»

На приёме у педиатра *Авторитеты дают советы*

Советы и ответы

ПРОСТУДА ИЛИ ЗУБКИ РЕЖУТСЯ?

Как отличить простудный кашель от соплек, связанных с прорезыванием зубов?

Анна, Пермский край

Понаблюдайте за малышом: если его десны немного отекли, покраснели, стало больше слюны, ребенок все время покусывает игрушки, значит, в скором времени надо ждать появления первых зубиков. Что касается связанного с этим насморка, то он обычно бывает несильным и продолжается 1-2 дня. При простуде же он длится примерно неделю, сопровождается кашлем, а после сна у ребенка бывает заложен нос. В любом случае надо вызвать врача, ведь появление насморка и повышение температуры может быть сигналом болезни, которая по времени совпала с прорезыванием зубов.

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ КРЕВЕТКИ И МОРСКУЮ КАПУСТУ?

Моему сынишке год. С 10 месяцев я стала давать ему протертое рыбное пюре. А можно ли такому маленькому ребенку вводить в рацион креветки или морскую капусту?

И. Новикова, Сахалин

Морепродукты обладают высокими аллергенными свойствами, поэтому их не рекомендуется давать детям на первом году жизни. С 1,5-2 лет в небольших количествах и не чаще 1-2 раз в неделю можно давать морскую капусту в виде салатов и пюре. Креветки не стоит вводить в рацион детей младше 3-4 лет.

ВЫВОДИТЬ РОДИМЫЕ ПЯТНЫШКИ?

Моей дочурке Аленке 3 месяца. Надо ли лечить или выводить ей родимые пятнышки, которые появились у нее сразу после родов?

Альфия, Башкортостан

Родимые пятнышки есть почти у всех новорожденных, и большинство из них не представляет никакой угрозы для развития ребенка. Для того чтобы определить причину появления пятна, просто нажмите на него пальцем. Обычное родимое пятнышко, которое приобрело отличную от тона кожи окраску благодаря пигменту, не изменит свой цвет. От таких пятен, если они смотрятся некрасиво, поможет избавиться косметолог. А вот пятнышки, которые при нажатии белеют, появляются из-за того, что сосуды в этом месте растут неправильно. Такие образования врачи называют гемангиомами. В этом случае нужно обязательно обратиться за консультацией к хирургу, чтобы прижечь пятнышко жидким азотом в первые месяцы жизни ребенка. Не волнуйтесь, чем раньше вы это сделаете, тем меньше шансов, что лечение оставит какой-то след.

ЭТО УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ?

Моему сыну 1,5 года. У него на шее с двух сторон есть бугорочки. Врачи сказали, что это увеличенные лимфоузлы. Меня тревожит этот вопрос, хотя врачи этой тревоги не разделяют и все говорят разное. Как быть?

Виктория, Астрахань

Лимфатические узлы у малышей до 4-5 лет часто бывают увеличены, и это нормально. Дело в том, что они являются частью иммунной системы и участвуют в ее работе, а в этом возрасте она бурно развивается. Конечно, лимфоузлы увеличиваются и из-за воспаления, например во рту, от частых ангин и бронхитов. Но в этих случаях они растут быстро, за 1-3 дня, и к тому же иногда болят. Поскольку состояние вашего ребенка не насторожило врачей, можно предположить, что увеличение лимфоузлов связано именно с развитием иммунной системы. Для успокоения сдайте общий анализ крови, чтобы исключить признаки воспаления.

Т. С. Солеева, педиатр, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такой случай

Воды я не боялась, поэтому тонула дважды...

ГЛЯЖУ НА СЫНА, И МНЕ СТРАШНО: ЭТО ЧУДО ВООБЩЕ НЕ БОИТСЯ ВОДЫ, ЛЕЗЕТ С ГОЛОВОЙ ЧУТЬ ЛИ НЕ В КАЖДУЮ ЛУЖУ. БОЮСЬ ЗА НЕГО ОЧЕНЬ...

Первый раз это случилось в восемь лет. Поехали с друзьями купаться. До сих пор думаю: где были наши родители? Хотя ответ есть: они под завязку были заняты хозяйством — деревня же, полный хлев скотины и два гектара земли, которую надо обрабатывать. Потому нас и не контролировали.

Мы же считали себя взрослыми, да и речка всего метров пять в ширину и метр в глубину. Поехали на велосипедах за четыре километра от дома, никому ничего не сказав. Искупались и уже собрались выезжать на берег, как подружка толкнула меня в грудь — побаловаться решила. Я делаю шаг назад и попадаю в яму. Откуда она там взялась — не знаю. Ушла с головой. Подняла руки и чувствую, что только кисти над водой. Отталкиваюсь от дна, а вынырнуть не могу. Несколько раз попробовала, но ничего не получалось. Но почему-то не запаниковала — прикинула, что нужно по дну идти вперед. Пригнулась, чтобы течением не сильно колыхало, нащупала перед собой дно, как ступеньку, быстро шагнула. И сразу же распрямилась и вынырнула.

Пока я боролась за жизнь, друзья мои в панике собирали манатки — увидели, что я ушла под воду, и решили ехать за помощью в деревню. Ага, четыре километра в одну сторону. Домой ехали молча. Я потом на ту речку больше ни ногой. Остальные ездили тайком, потому что после случая со мной (я рассказала о случившемся маме) все в деревне старались контролировать детей. Но перестали ездить тогда, когда там утонул взрослый мужчина.

Второй раз я тонула, когда мне было 13 лет. Поехали от школы в санаторий, на территории которого находилось озеро. Катамараны, лодки и прочая радость. Мы катались на катамаранах. Два моих одноклассника крутили педали, а мы с одноклассницей схватились сзади за железную трубку у края катамарана. И вот, отплыв от берега, один из одноклассников отцепил мою руку от трубы, и я ушла под воду. Спаслась так же — пошла по дну, молясь про себя, чтобы выйти на мелкое место и чтобы хватило воздуха. Выныривала раза три, чтобы глотнуть воздуха и посмотреть, правильно ли иду.

Полный пляж людей, а никто не увидел, что я тону. Еле вышла, без сил упала на песок у воды. Вот тогда-то учительница, которая с нами поехала, поняла, что происходит. Всыпала по первое число мне и всем, кто был на том злосчастном катамаране.

А в юности, лет в 18, произошел случай с моим другом. После очередного экзамена мы пошли на городской пляж. Не пили, играли в волейбол, загорали и купались возле берега. Мой парень хорошо умел плавать. Увидев кувшинку, он решил ее сорвать. Да не просто так, а перейдя речку по дну. Вошел в воду — и пропал. Я бегом к спасателям, а когда вернулась, вижу — Андрей сидит на полотенце, тяжело дышит, весь в грязи, иле, нога порезана, кровь идет, сам в невменяемом состоянии. Вызвали медика из спасательной рубки, обработали ногу. Потом Андрей рассказал: доплыл до противоположного берега, сорвал кувшинку, а пошел назад по дну и застрял в иле. Еле вынырнул, а плыть уже не было сил — немного проплывет — и на дно. А там стекло, порезался. Нога огнем горит и отнимается. В очередной раз всплыл, рядом мужик. Понял все и оттащил Андрея на себе на берег.

У меня растет сынишка. Иногда гляжу на него, и мне страшно: это чудо вообще не боится воды, лезет с головой чуть ли не в каждую лужу. Боюсь за него очень...

И. Новикова, Краснодарский край

Теперь мы спим отдельно!

До 1,5 лет мой сынишка Павлик спал вместе со мной. Все попытки переложить его в кроватку заканчивались неудачей. Но я нашла выход! Взяла любимую игрушку сына (собачку) и сказала, что она уже выросла и будет спать одна. Затем положила ее в детскую кроватку, а Павлик даже сам укрыл ее одеялом. Спать он лег со мной, но среди ночи проснулся и стал искать свою любимицу. Вспомнил, что она в его кроватке, и ушел к ней. Так и проспал до утра. На третью ночь сыночек сразу улегся спать рядом с игрушкой в своей кроватке!

И. Родионова, Стерлитамак

Дочке не нравится массаж стоп

Врач прописал Кристиночке (она только начинает ходить) массаж стоп. Но дочке не нравится эта процедура. Я нашла выход из положения: взяла большое полотенце и нашила на него разные по размеру, цвету и форме пуговицы. Получился массажный коврик, и теперь неприятная процедура превратилась для дочки в приятную игру.

Ольга Н., Ростовская обл.

Роман не хотел учиться расстёгивать пуговицы

Мой 2-летний сын Роман не хотел учиться расстегивать пуговицы, «молнии» и кнопки. Я сшила специальное панно. На нем, к примеру, за дверцей прячется девочка. Но, чтобы ее увидеть, нужно открыть дверцу, то есть расстегнуть пуговицу. В спинке божьей коровки хранятся симпатичные буковки, а спинка на «молнии». Яблоки на дереве можно срывать, но они на кнопках. Теперь никакие застежки для сына не проблема.

Ю. Каменева, Ростовская обл.

Вечером совершаем сонный ритуал

Всякий раз это происходит одинаково: я устанавливаю в комнате тишину, закрываю шторы и зажигаю ночник. Беру своего Антошку на руки, мы слушаем спокойную музыку, смотрим на разрисованную папой стену, а затем я говорю сынишке: «Спокойной ночи!» Обязательно кладу рядом с ним в кроватку любимую игрушку. Благодаря этому Антоша научился спать спокойно уже в 2 месяца и спит с 21.00 до 7.00 следующего дня.

Анна Н., Орловская обл.

Пьём и лечимся

Целебные соки

ВМЕСТЕ СО ВКУСНЫМИ СОКАМИ В ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА ПОПАДАЕТ МНОГО ВИТАМИНОВ. ЧЕМ ЖЕ ПОЛЕЗНЫ СОКИ?

Апельсиновый — укрепляет иммунитет, ускоряет обмен веществ, способствует усвоению кальция в организме.

Виноградный — оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует развитие головного мозга.

Морковный — улучшает зрение, аппетит, тонизирует нервную систему.

Персиковый — активизирует умственно-мозговую деятельность, ускоряет обменные процессы.

Яблочный — помогает при анемии, повышает сопротивляемость организма.

Ананасовый — нормализует работу желудка и кишечника, выводит лишнюю жидкость из организма.

Гранатовый — повышает содержание гемоглобина в крови, регулирует работу щитовидной железы.

Тыквенный — снабжает калием, каротином, витаминами Е и группы В.

Банановый — улучшает настроение и благотворно влияет на слизистую желудочно-кишечного тракта.

Умные мысли

■ МНОГИМ КАЖЕТСЯ, ЧТО НАШЕ ПОТОМСТВО — ЭТО ВЬЮЧНОЕ ЖИВОТНОЕ, КОТОРОЕ ГОТОВО ВЗВАЛИТЬ НА СЕБЯ ЛЮБОЙ ГРУЗ.

Бенджамин Дизраэли

■ КАК ЖАЛЬ, ЧТО ОТПРЫСК НЕРАЗУМНЫЙ РОЖДАЕТСЯ ОТ МУДРЕЦА: НЕ ПОЛУЧАЕТ СЫН В НАСЛЕДСТВО ТАЛАНТ И ЗНАНИЯ ОТЦА.

Абу Абдаллах Рудаки

■ ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, КАКОВЫ ТВОИ ДЕТИ, ПОСМОТРИ НА ИХ ДРУЗЕЙ.

Сюнь-цзы

■ ЕСЛИ БАЛОВАТЬ МУЖА, ОН СТАНОВИТСЯ РЕБЕНКОМ, ЕСЛИ ЖЕНУ — ЧЕРТЕНКОМ.

■ ДЖЕНТЛЬМЕН НЕ ТОЛЬКО ОТКРОЕТ ПЕРЕД ДАМОЙ ДВЕРЬ, НО И ЗАПРЕТ ЗА НЕЮ.

■ СКРОМНОСТЬ УКРАШАЕТ ЧЕЛОВЕКА, НЕСКРОМНОСТЬ — ЖЕНЩИНУ.

■ ПОСЛЕ ТОГО КАК ЖЕНЩИНА СКАЗАЛА «ДА», МУЖЧИНА БЫСТРО СВОДИТ ВСЕ РАЗГОВОРЫ НА НЕТ...

Скарлатина написана на лице

В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПРИ СКАРЛАТИНЕ НЕ НУЖНО ЛОЖИТЬСЯ В БОЛЬНИЦУ.

Скарлатина всегда начинается остро: с резкого подъема температуры (до 39°С), сильной боли в горле и появления сыпи, которая буквально за несколько часов покрывает все тело. На покрасневшей коже появляется множество более красных точек. При этом сама кожа становится очень сухой и при прикосновении напоминает наждачную бумагу.

Слизистая горла становится ярко-красной, на небных миндалинах появляется гнойный налет, язык — малинового цвета с резко увеличенными сосочками.

Скарлатина, что называется, написана на лице — на фоне багрово-красных щек выделяется бледный, свободный от сыпи носогубный треугольник. Сыпь и другие симптомы скарлатины держатся 3-4 дня, а затем кожа бледнеет и начинает шелушиться.

В большинстве случаев при скарлатине не нужно ложиться в больницу. В первую неделю рекомендуется соблюдать молочно-растительную диету и пить как можно больше жидкости — она помогает выводить токсины из организма. Принимать назначенные врачом антибиотики надо не менее 7 дней. Многие родители, видя, что ребенку стало лучше, перестают давать ему лекарства и тем самым совершают большую ошибку, ведь возбудитель болезни в организме не только остается, но и приобретает устойчивость к лекарствам. При правильном лечении больной выздоравливает за 7-10 дней.

Если скарлатину своевременно не лечить, она может дать осложнения. Это гломерулонефрит, ревматизм, воспаление суставов, лимфатических узлов, среднего уха, легких. Заражение крови (сепсис) возникает очень редко, в основном при тяжелых формах болезни.

А. С. Мартиросова, педиатр, врач высшей категории

Ударился носиком...

Травмы носа у детей чаще всего происходят при падении. Как помочь ребенку в этой ситуации?

* К месту ушиба надо приложить холод. Чтобы остановить кровотечение, ребенка нужно посадить и запрокинуть ему голову. Можно также закапать в нос сосудосуживающие капли, например «Нафтизин». Если кровотечение не удалось остановить, хорошо помогает введение в передний отдел носа марлевого или ватного тампона, обильно смоченного 2%-ным раствором перекиси водорода.

* При сильных ушибах и нарушении целостности одного из сосудов носовой перегородки возможно образование гематомы. В этом случае ребенка нужно срочно доставить в отоларингологическое отделение больницы.

* Куда более серьезная травма — перелом костей носа. Он может возникнуть при сильном ударе. Его признаки: острая боль, усиливающаяся при ощупывании носа, кровотечение, отек мягких тканей, нарушение носового дыхания и обоняния. У детей при переломе нередко происходит разъединение носовых костей по костным швам. Первая помощь при переломе направлена на очищение раны и остановку кровотечения с помощью тампона, смоченного 2%-ным раствором перекиси водорода. Пострадавшего ребенка надо как можно быстрее доставить в больницу, где ему под местным обезболиванием или общим наркозом вправят смещенные кости и зафиксируют их.

А. П. Зыбин, хирург, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

ХОЖУ КАК ПЬЯНАЯ, В ГОЛОВЕ ПОСТОЯННЫЙ ШУМ

Мне 62 года. В 2011 году перенесла ишемический инсульт, в результате чего парализовало правую сторону. К своей хромоте я уже привыкла, к боли в руке тоже. Но вот к головокружению привыкнуть не могу. Хожу как пьяная, в голове постоянный шум. Перепробовала все таблетки и травы от головокружения — ничего не помогает. Невролог тоже разводит руками. Плюс ко всему у меня обнаружили признаки спондилоартроза, полисегментарный остеохондроз. Часто болит шея, правое плечо и лопатка. Я в отчаянии! Помогите советом!

P. S. Делала УЗИ сосудов шеи — все хорошо.

Н. А., Уфа

НЕ МОГУ ПРОГЛОТИТЬ ДАЖЕ СОБСТВЕННУЮ СЛЮНУ

Мне 49 лет. В течение пяти лет у меня проблемы с глотанием. Иногда не могу проглотить даже собственную слюну, а когда глотаю, то как будто отдает током в руки, а лицо становится красным. Во рту сухость. Даже есть не могу. Через час все это проходит, но страх остается. И никто не знает, что со мной такое, ухудшилось, мне все время тоскливо, стала очень обидчивая, чуть что — сразу плачу. Сплю плохо, засыпаю с трудом, а днем хочу спать. Как успокоить нервы и не страдать бессонницей? Опасны для щитовидки эти кисты и что делать, чтобы они рассосались?

Г. Д. Иосифова, Мичуринск, Тамбовская обл.

ЗА 7 ЛЕТ УСТАЛА ОТ БОЛИ

У меня не заживают трофические язвы. Много раз была у сосудистых хирургов в диагностическом центре. Они предлагают операцию, но сначала нужно подлечить раны. За 7 лет столько перепробовала мазей, препаратов и примочек, но все бесполезно. Устала от боли! Что мне делать?

Л. И. Балбекова, Ставрополь

ХОЧУ, ЧТОБЫ КИСТЫ РАССОСАЛИСЬ

Когда я лежала в больнице по поводу гипертонии, проходила УЗИ щитовидной железы, где обнаружили признаки кист. Врач никакого лечения не назначил. Мое состояние ухудшилось, мне все время тоскливо, стала очень обидчивая, чуть что — сразу плачу. Сплю плохо, засыпаю с трудом, а днем хочу спать. Как успокоить нервы и не страдать бессонницей? Опасны для щитовидки эти кисты и что делать, чтобы они рассосались?

Г. Д. Иосифова, Мичуринск, Тамбовская обл.

ЗУД НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ

Сил уже нет! Каждый месяц молочница появляется снова и снова! Последний раз по рекомендации врача пролечилась так: крем вагинальный «Гинофорт» в течение 4-5 дней, приняла капсулу «Флуконазола» 150 мг. Перед этим спринцевалась 3 дня содовым раствором. Сейчас для восстановления влагалищной флоры вставляю свечи «Ацилакт». Но зуд не прекратился! Меня уже ничего не берет! На врача опять уйдут деньги, которых нет. Что мне делать? На заболевания, передающиеся половым путем, проверялась и я, и партнер — все чисто!

Олеся, Новосибирская обл.

МОЖНО ЛИ С УРЕАПЛАЗМОЙ БЕРЕМЕНЕТЬ?

Год назад вышла замуж, планируем беременность. Сдала все анализы, и вдруг обнаружили уреаплазму парвум. Три врача говорят, что лечить не надо, можно беременеть. Но как можно с уреаплазмой беременеть? И вылечить не могу. Заколдованный круг. Прошу совета!

Евгения, Архангельск

У МЕНЯ ГРИБОК, А ТАБЛЕТКИ ПИТЬ НЕ МОГУ

Кто-нибудь смог вылечить грибок полностью? У меня он появился примерно 4 месяца назад. Ногтевая пластина отходит от ложа, но, если покрыть ногти лаком, не видно. Те таблетки, которые выписал врач, не смогла пропить назначенным курсом: начались проблемы с печенью. Теперь не знаю, что и делать. Помогите, пожалуйста.

О. П. Минькова, Тамбов

В ЖЕЛУДКЕ ПОЯВИЛОСЬ КАКОЕ-ТО УРЧАНИЕ

На свое здоровье редко обижаюсь, но иногда пользуюсь рецептами народной медицины. Лекарства я не пью, так как не люблю, да и доверия к их качеству нет. В последнее время в желудке появилось какое-то урчание. Это очень неприятно, особенно, когда еду в общественном транспорте, нахожусь на работе и вообще среди людей. Ходила по врачам, но они ничего толкового мне не разъяснили. Заваривала укроп, пила «Эспумизан», но все это мне мало помогло. Очень надеюсь, что вы мне что-то посоветуете.

Г. Ю. Иващенко, Ростовская обл.

ПОПАЛА ПОД ДОЖДЬ, ОБА УХА СТАЛИ БЕСПОКОИТЬ

Полгода назад простудилась, болезнь дала осложнение на одно ухо. Я его прогревала и закапывала — немного стало проходить. Этой осенью попала под дождь, ноги промокли — и вот опять простыла. Все бы ничего, да только теперь оба уха стали беспокоить. Мучает шум в голове и ушах, тугоухость — словом, целый букет. Я только год, как на пенсии, казалось бы — живи и радуйся внукам. Да только нет полноценного удовольствия от жизни. Неужели с выходом на пенсию и начинаются все болезни? Что мне делать, как избавиться от всего этого?

Д. П. Родионова, Самарская обл.

ПРИНИМАЛА ГОРМОН — ВЫПАЛИ ВОЛОСЫ И ПОЯВИЛАСЬ АРИТМИЯ

Мне 65 лет. Сильно беспокоит мерцательная аритмия, еще у меня диффузный эутиреоидный зоб — рецидив. Много лет принимала гормон щитовидной железы L-тироксин. Выпали волосы и появилась мерцательная аритмия. Когда сдала анализ, оказалось, что гормоны в норме, и мне отменили препарат. Сначала назначили «Этилок», потом принимала верапамил, а сейчас принимаю «Сотагексал» (по 40 мл), но ничего не помогает. Я в отчаянии! Не знаю, что делать и как жить дальше. Помогите, прошу вас!

Н. М. Иванова, Мончегорск, Мурманская обл.

***

У мужа на глазу на одном и том же месте уже третий раз появляется ячмень. Даже кажется, что просто воспаляется старый, недолеченный! Кто сталкивался с такой проблемой? Чем эффективно и быстро вылечить ячмень?

Л. П. Рюшенко, Тверская обл.

SOS

Во второй половине ноября 2013 года нам с сыном нужно приехать в Санкт-Петербург, на лечение в Институт мозга человека им. Н. П. Бехтеревой, который находится на ул. Академика Павлова, 12 (район между станциями метро «Черная речка» и «Петроградская»). Пока сын будет находиться в клинике, мне нужно снять жилье. Платить огромные деньги не могу, кое-как собрала сыну на лечение. Может, кто-то приютит меня на 3 недели, не бесплатно, но в пределах разумного? Надеюсь на людскую доброту! Телефон оставляю в редакции.

Без подписи, Кинель, Самарская обл.

Внезапно поднялась температура, на бедре образовалось фиброзное уплотнение

Сколько лет живу, никогда не думала, что могу подхватить редкую болезнь. Поэтому хотела бы побольше узнать о своем заболевании — панникулите Вебера-Крисчена. Внезапно поднялась температура до 38,5°С, на внутренней поверхности бедра, чуть выше колена, образовалось фиброзное уплотнение, очень болезненное. Была на приеме у ревматолога и иммунолога, сдала кучу анализов. И вот уже 4 месяца утром принимаю преднизолон (по 4 таблетки по 5 мг) и поливитамины, растираю шишку «Вольтареном», приняла курс диклофенака. Уже после недели лечения температура упала, но уплотнение не исчезло. Дважды пыталась снизить дозу преднизолона, но удается дойти только до двух таблеток. Как только убираю еще 1/4 таблетки, уплотнение начинает увеличиваться и воспаляться, поэтому приходится возвращаться к прежней дозе.

Чувствую себя нормально, но как быть дальше, не знаю. Как избавиться от шишки и от приема преднизолона? Что спровоцировало это заболевание и что это за воспалительный процесс? Очень прошу читателей и специалистов ответить на мои вопросы.

Т. Ф. Новак, Краснодарский край

Чу откуда у 9-летнего ребёнка сахарный диабет?

В конце декабря 2003 года в нашей семье на свет появились две девочки-близняшки. Мать очень мало кормила их грудью, но малышки росли без простуд. Грянула беда 1 декабря 2012 года: одна из внучек потеряла сознание. Ее доставили в реанимацию и поставили диагноз сахарный диабет I типа в тяжелой форме. Сейчас 9-летний ребенок получает инъекции инсулина 4 раза в день. Какая причина этого тяжелого недуга? У прабабушки со стороны моего сына был сахарный диабет II типа, но она заболела уже в зрелом возрасте. Влияют ли на развитие сахарного диабета стрессовые ситуации, которые случаются в семье? Как помочь моей внучке? Боюсь за другую девочку! Кстати, невестке делали кесарево сечение, и больная внучка родилась с весом 1900 г, а другая — 2100 г.

Э. А. Тищенко, Волгоград

Внук подёргивает то носиком, то глазами и головой, будто что-то стряхивает

Моему внуку будет 10 лет. В роддоме он не мог сосать грудь. Ему подрезали уздечку, но, видимо, мало. Кормили смесями из бутылочки. В детском саду логопед сказала, что уздечку можно растянуть упражнениями, а подрезание будет для ребенка стрессом. Внук не может высунуть язык дальше нижней губы, не может облизнуть верхнюю губу, не выговаривает букву Р. Ходили к ортодонту, он сказал, что у мальчика неправильный прикус, два верхних центральных зуба выпирают наружу, как у зайца, а нижние растут веером внутрь рта, и они разные по высоте. Получается, что 4 нижних зуба упираются изнутри в основания двух верхних передних зубов, тем самым выдавливая их. Яблоко внук не откусывает, а режет ножом на дольки. Ортодонт считает, что короткая уздечка не дает правильно сформироваться нижней челюсти и ее нужно подрезать. А когда вырастут все зубы, надо поставить брекеты, но спереди придется удалить два передних зуба, так как всем зубам тесно. Мол, потом зубы снова вырастут. А вырастут ли? Ребенок крупный, в 9 лет выглядит на 12. С рождения наблюдается у невролога, потому что закатывался. Сейчас он подергивает то носиком, то глазами и головой, будто что-то стряхивает. Врач назначил «Феназепам», «Глицин» и другие успокоительные таблетки и уколы. Внук очень переживает за свою внешность. Не отразится ли все, что рекомендует ортодонт, на психике мальчика? Стоит ли подрезать уздечку и делать коррекцию зубов? Ведь живут же другие люди с разными дефектами! А с другой стороны, вдруг потом будет поздно? Подскажите, как нам быть?

Алла, Ейск, Краснодарский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

И В РАДОСТИ, И В ГОРЕ. КАКОЙ БЫ НИ БЫЛ СТРЕСС — ДЕРЖИТЕ ПОД КОНТРОЛЕМ МОЗГИ, ЯЗЫК И ВЕС!

Такой случай

ЧТОБЫ НЕ ГОРБАТЫЙ БЫЛ...

Я на днях узнала, что моя свекровь моего мужа в младенчестве поила мочой (чтобы здоровее был), пеленала на доске (чтобы не горбатый был), давала с двухнедельного возраста кусочек соленого сала пососать (уж для чего, не знаю), вытирала до года после каждого купания лицо поношенными отцовскими трусами (чтобы не сглазили и чтобы прыщей на лице не было).

Елена, Мурманск

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ВАМПИРЫ

Начинаю ругаться с мужем на пустом месте. Обязательно нужно, чтобы завелся, от этого у меня иногда даже настроение поднимается. Спросила у него: «Может, это энергетический вампиризм?» На что он ответил: «Я знаю, как это лечится! Обычным вампирам вбивают кол в сердце, а вам, энергетическим, нужно в ж... чтобы заземление было».

Ирина К., Кемеровская обл.

ГАДЮКИ И КИКИМОРЫ

Самые распространенные разновидности свекровей — гадюки и кикиморы. Последние меньше кусают, зато больше пилят. Неядовиты. Любят капать на мозги, особенно по вечерам. Порой жалуются сыну на свою горькую долюшку, безутешно подвывая при этом. Злы. Злопамятны. Весьма подвижны, заметают следы веником. Бывает, что иногда съедают невесток с потрохами.

Вера, Смоленская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

КОНДИЛОМЫ БОЛЬШЕ НЕ ПОЯВЯТСЯ

Для Алены Р. из Твери, автора письма «Кондиломы появляются опять» («Айболит» №14 за 2013 г.).

У меня была такая проблема. На своем опыте знаю, что это и как бороться. Смазывайте кондиломы чесночным соком по нескольку раз в день или же накладывайте кусочки чеснока на ночь. Чтобы не обжечь кожу или слизистую вокруг, сделайте чесночную пластинку размером с кондилому и заклейте сверху пластырем. Хочу еще посоветовать приятный рецепт от неприятной напасти: 100 мл красного вина, 50 мл яблочного сока, половина лимона и пара зубчиков чеснока. Тщательно вымытый лимон натрите на мелкой терке вместе с кожурой и залейте теплым вином и соком. В смесь добавьте измельченный чеснок. Ингредиенты перемешайте и оставьте на 3 часа. Лекарство процедите через двойной слой марли и пейте 1 раз в день. Средство не только улучшит иммунитет, но и предотвратит появление и развитие кондилом.

З. Р. Гомелева, Московская обл.

РАЗРЕЗАЮ СВЁКЛУ НА ПОЛОВИНКИ И ПРИКЛАДЫВАЮ К ВИСКАМ

Для Евы из Архангельска, у нее вегетососудистая дистония («Айболит» №14 за 2013 г.).

Я с детства страдаю вегетососудистой дистонией. Вот что мне помогает: беру небольшую свеклу, разрезаю ее на две половинки и прикладываю их к вискам. Держу 5-7 минут. Плохо лишь, что потом на лице остаются кроваво-красные пятна. Но можно смочить в свекольном соке ватные тампоны и положить их в уши. Эффект будет тот же. Помогают справиться с головной болью при вегетососудистой дистонии и специальные ванны. Я, например, очень люблю горчичную. Беру 5 ст. ложек сухой горчицы, развожу их теплой водой до консистенции жидкой сметаны и выливаю в горячую ванну (38-39°С). Лежу в ней минут 7-8, затем, не споласкиваясь, заворачиваюсь в простыню — и сразу в постель. Дочь заваривает мне успокоительный чай, и я чувствую себя на седьмом небе от счастья. Желаю, чтобы и у вас все было хорошо.

Валентина, Липецк

От бронхита у детей посыпьте нарезанную редьку сахаром и испеките в духовке. Процедите и давайте ребенку получившийся сок по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Я ПЕРЕСТАЛА СЕБЯ ЖАЛЕТЬ

Для А. Н. Дремовой из Московской обл., автора письма «Артрит — это почти приговор» («Айболит» №16 за 2013 г.).

Болею уже более 15 лет (у меня II стадия ревматоидного артрита). Артрит невозможно вылечить совсем, к этой мысли надо привыкнуть. Все равно болеть будет, то больше, то меньше, независимо от лечения. Лечение подбирают врачи, но поддерживать себя в нормальном состоянии должны мы сами, никакими лекарствами тут не помочь. Я перестала себя жалеть и требовать снисхождения от близких. Веду активный образ жизни, много двигаюсь. А вообще-то, все проблемы наши в голове. Если постоянно бегать по врачам и обсуждать проблемы болезни — жить будет некогда и так становится себя жалко! Даже при II стадии артрита можно и нужно работать, рожать и растить детей, ходить в походы, общаться с друзьями. И совсем необязательно вашим друзьям и сослуживцам знать, что у вас артрит. Если помогает йога — замечательно, тренажерный зал и фитнес — тоже для нас, ревматиков. Здоровое питание никому не вредило, но я ем все подряд — люблю я поесть. Вот только бассейн и баню я не смогла пока осилить, через 2-3 дня после бани становится хуже. Да и бог с нею, с баней, можно и без нее прекрасно жить! Найдите себе в жизни то, что вас радует, и болезнь будет протекать значительно легче. Не нужно сосредотачиваться на боли, ее нужно от себя отодвигать, забыть о ней! Тот, кто научится забывать о боли и радоваться жизни, сможет жить обычной жизнью здорового человека. Это я на себе проверила.

О. Новоселова, Орловская обл.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС УЗНАЛА У СОСЕДКИ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ

Для Ольги из Бийска, Алтайского края, автора письма «Головные боли усиливаются, часто кружится голова...» («Айболит» №13 за 2013 г.).

С атрофией зрительного нерва бороться сложно, но можно — я живой тому пример. Лечилась долго, но результат есть. 2 чайн. ложки семян мордовника шароголовного залейте 100 мл спирта, настаивайте 21 день, процедите. Принимайте по 10-20 капель на стакан теплой кипяченой воды 2-3 раза в день. Стакан измельченных сосновых почек залейте 2 л воды, кипятите под крышкой на слабом огне 30 минут, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда, размешайте. Пейте в течение дня вместо воды. Каждый день варите новую порцию отвара. 100 штук недозрелых шишек сосны, 4 ст. ложки измельченной травы руты (собранной в период цветения), разрезанный на 4 части лимон залейте 2,5 л воды. Добавьте 500 г сахара, варите 30 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Специально для вас узнала у соседки несколько рецептов от гемипареза. С этой бедой она столкнулась 10 лет назад. Каждый день поддерживает свое здоровье народной медициной и хорошим настроением. 1 чайн. ложку сухих корней пиона уклоняющегося измельчите и залейте стаканом кипятка. Настаивайте в тепле 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день. Приготовьте лавровое масло и ежедневно втирайте в парализованные места: 30 г лаврового листа залейте стаканом растительного масла и настаивайте в теплом месте в течение 2 месяцев. Процедите и доведите до кипения — масло готово. Помните, что люди на земле живут с такими же болезнями. Мы справились, и у вас получится.

М. Г. Самохина, Нижегородская обл.

ПРОТИВ КУРИНОЙ ЖОПКИ УКСУС И ЛУК

Для О. Горшковой из Мичуринска, Тамбовской обл., автора письма «На ноге появились куриные жопки» («Айболит» №18 за 2013 г.).

У меня такая беда была, прямо на самой ступне, ходить мешала — было больно. Возьмите кусочек репчатого лука (прямо по размеру куриной жопки, не больше), замочите в 9% уксусной кислоте на 10 минут. Приложите аккуратно и заклейте пластырем на ночь. Куриная жопка через несколько процедур сама отвалится. После приложите листик алоэ внутренней стороной для лучшего заживления. Болеть не будет.

Г. Л. Дыбова, Краснодарский край

Врач поставил диагноз хламидиоз. Первая мысль была о том, что всё это ошибка

Для Яна из Волгограда, автора письма «Неужели крест на себе поставить?», у него хламидиоз («Айболит» №15 за 2013 г.).

О том, что я заразился хламидиозом, узнал случайно — во время обследования, которое стараюсь проходить раз в полгода. До этого не было никаких симптомов, чувствовал я себя отлично, поэтому посещение врачей в этот раз было для меня скорее формальностью. Как обычно сдал мазок, а потом еще за результатами долго не ехал, так как был полностью уверен в том, что абсолютно здоров, но выяснилось, что у меня хламидии. Врач поставил диагноз хламидиоз. Естественно, первая мысль была о том, что все это ошибка. Повторная сдача анализов методом ПЦР только подтвердила наличие возбудителей хламидиоза у меня в организме. Стало не по себе: вероятность того, что и второй анализ, который я сдавал уже в частной лаборатории, оказался неверным, была минимальной.

Врач стал спрашивать о том, не было ли каких-то проявлений болезни — зуда в мочеиспускательном канале, боли в нижней части живота, дискомфорта в области промежности. И я вспомнил, что были у меня неприятные ощущения в нижней части живота, но я это списывал на мышечную боль, которая иногда меня беспокоит. Других симптомов, которые описал врач (слизисто-гнойные выделения, стекловидные слизистые выделения), у меня не было. В конце приема доктор сказал, что у меня неосложненная форма хламидиоза, поэтому вполне достаточно попринимать 14 дней тетрациклин (4 раза в день в дозировке 500 мг) и пройти курс уколов «Имунофана» (по 1 ампуле через день в течение 20 дней) для общего повышения иммунитета, разрушенного инфекцией. Через 20 дней после окончания приема нужно было прийти на повторные анализы. Естественно, на время лечения мне запретили все незащищенные половые контакты и порекомендовали моей сексуальной партнерше также сдать анализы и пройти курс лечения в случае выявления хламидий.

Пропил антибиотики две недели, проколол «Имунофан», как советовал врач, а через три недели пошел на повторный ПЦР и — о, чудо! — я снова здоров! В этой ситуации радует только одно — я вовремя (хоть и случайно) обратился к врачу и избавил себя от осложнений. Может, вам пригодится мой опыт лечения.

Игорь Н., Омск

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Гимнастика и диета победят артрит

Для А. Н. Дремовой из Московской обл., автора письма «Артрит — это почти приговор» («Айболит» №16 за 2013 г.).

Мне 53 года. О ревматоидном артрите знаю не понаслышке. У меня артрит правого коленного сустава закончился эндопротезированием. Позже начали болеть другие суставы (пальцы рук, кисти, локти, плечи и левое колено), но я уже кое-что понимала и стала применять на практике новые знания. Сегодня, когда прошло примерно полгода моего лечения, изменения к лучшему настолько заметны, что захотелось поделиться своим опытом.

1 **Диета.** Исключила из рациона сахар, соль, соления, копчености, селедку, белый хлеб, макароны, картофель, молоко, сметану, жирное мясо, колбасы, сосиски. Также я исключила алкоголь, кроме красного сухого вина — редко и понемногу. Я разрешаю себе мясо птицы, лучше индейки. Рыбу или морепродукты любые и в любом количестве — я даже делаю холодец из рыбы. Обязательно принимаю рыбий жир. Перешла на оливковое масло вместо подсолнечного, кукурузного и сливочного. Вместо сахара употребляю мед или сухофрукты. Я еще пью тыквенное масло (1 ст. ложку в день) и масло из виноградных косточек (2 чайн. ложки в день — утром и вечером). Очень полезен чеснок — молодой в ростках. Кроме того, я сделала себе два постных дня в неделю.

2 **Гимнастика.** Комплекс специальных упражнений поможет преодолеть скованность суставов и поддержать их подвижность. Выполнять их надо в хорошо проветренной комнате (без сквозняков) до 3 раз в день, первый раз — сразу после сна. Каждое упражнение делать медленно, по 3-5 раз. Наращивать нагрузку надо постепенно, не допуская боли. Разница пульса до и после занятий должна составлять не более 16-20 ударов в минуту и восстанавливаться за 10-15 минут.

* И. п. — лежа на спине. Не отрывая голову от подушки, поверните ее налево, затем направо, ощущая напряжение мышц в области шеи.

* На вдохе поднимите руки вверх за голову, на выдохе — медленно их опустите.

* Несколько раз сожмите и разожмите кисти рук, ощущая легкое напряжение. То же самое проделайте с пальцами ног.

* Попеременно сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах, скользя пятками по постели.

* Наклоняйте согнутые в коленях ноги вправо и влево, насколько это возможно без боли. Стопы и таз при этом не отрывайте от постели.

* Попеременно поднимайте прямую правую и левую ногу.

* Лежа на правом боку, поднимайте левую ногу вверх, затем повернитесь на левый бок и поднимите правую ногу.

* И. п. — сидя. Согните руки в локтях, пальцы упираются в плечи. Выполняйте вращательные движения в плечевых суставах по часовой, потом против часовой стрелки, стараясь описывать как можно более широкие дуги, но не допуская боли.

3 **И самое главное — психологический настрой.** Не зацикливайтесь на своей болезни. Старайтесь жить полноценной жизнью, и тогда сами не заметите, как постепенно одержите верх над своим недугом. Я ведь смогла это сделать, сможете и вы!

И. Н. Гробовская, Тюменская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

От ожогов — яичный компресс

Сварите вкрутую несколько яиц, возьмите равное количество желтка и сливочного масла. Хорошо разотрите, как пасту, наложите на стерильную или проглаженную салфетку — и на место ожога. Меняйте повязки по мере высыхания. Заживает очень хорошо, рубцов не остается.

Т. Ф. Жигалина, Благодарный, Ставропольский край

Белый лук от боли в мышцах

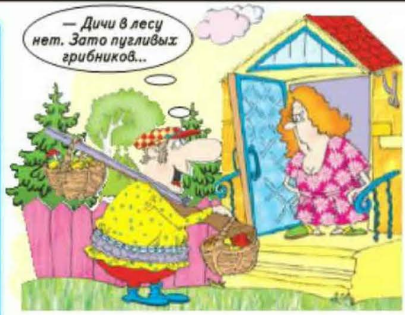
Как-то у меня разболелись мышцы от колен до пояса. Было больно и ходить, и сидеть, а спать вообще не могла. Достала свои тетрадки с рецептами и нашла там один, который избавил меня от мучений. Белый лук пропустила через мясорубку и отжала сок. Пол-литровую банку сока смешала с таким же количеством меда, настаивала сутки, изредка помешивая. Принимала по 1 ст. ложке 1 раз в день за 30 минут до завтрака. Этого количества настоя хватило на 2 месяца. Сейчас мышцы не болят, нормализовался сон, перестали неметь кисти и даже пропал хруст в локтях.

И. В. Пронина, Хабаровский край

От лямблий и глистов — корень хрена

От лямблий и глистов хорошо помогает проверенный лично рецепт. 3-5 корней хрена надо очистить, мелко порезать, сложить в большую бутылку и залить 1 л водки. Поставить в темное место на 12 дней, затем процедить и принимать на голодный желудок по 1 чайн. ложке. Курс лечения — 10 дней, потом 10 дней перерыв, и так 30 дней. Затем сделать на месяц перерыв и при необходимости можно повторить лечение.

Н. В. Карпенко, Кемеровская обл.



НИЧТО ТАК НЕ ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ, КАК ВЗАИМНАЯ ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА.

Пастернак — друг сердечный

● **От анемии** натрите свежие корни пастернака. 3 ст. ложки кашицы смешайте с 1 стаканом меда, добавьте 1/3 стакана измельченных ядер миндаля, 1 стакан кипяченой воды, доведите до кипения, немного потомите на слабом огне, настаивайте 4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

● **Для профилактики стенокардии** 2 ст. ложки измельченных листьев пастернака залейте 2 стаканами кипятка, держите на водяной бане 15 минут, охлаждайте в течение 45 минут. Принимайте по схеме: в первую неделю — по 3-4 ст. ложки в течение дня до еды; во вторую неделю — по 5-6 ст. ложек в день.

● **При ослаблении организма, переутомлении** 2 ст. ложки измельченных сухих корней пастернака залейте 300 мл кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите. В остуженный настой добавьте 1 ст. ложку гречишного меда и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепты народной медицины

ГРУШЕВЫЙ ОТВАР ОТ ПОНОСА

Наиболее эффективны дикорастущие груши. Стакан измельченных груш залейте 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне в течение 15 минут, настаивайте 2-3 часа. Принимайте отвар натощак по 1/2 стакана 4 раза в день. Отвар также принимайте при отеках, мочекаменной болезни и сахарном диабете.

ТАКАЯ ПОЛЕЗНАЯ НАСТОЙКА ХРЕНА

Для ее приготовления перетертый корень хрена залейте водкой (1:4) и настаивайте 10 дней. Заболел зуб? Полощите рот и держите на больном зубе ватку, пропитанную настойкой. При ранах и порезах аккуратно обработайте настойкой пораженное место. От гриппа можно делать ингаляции с использованием настойки хрена.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ УЛУЧШИТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

По 100 г кураги, чернослива, изюма, инжира и фиников, 50 г ядер грецких орехов и 5 ст. ложек меда. Сухофрукты промойте, просушите и измельчите. Смешайте с медом, скатайте в небольшие шарики и обваляйте в измельченных орехах. Храните в холодильнике. Лакомство поможет поднять тонус, снизить усталость после физических нагрузок и умственного переутомления. Также, если употреблять эти целебные конфеты каждый день, улучшится состояние кожи, работа желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, нормализуется обмен веществ.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ ВЫВЕДЕТ ТОКСИНЫ

Залейте стаканом кипятка 1 см корня имбиря, добавьте на кончике ножа мускатного ореха и столько же корицы. Дайте настояться 15 минут и пейте теплым. Желательно этот чай употреблять утром натощак. Такой чай хорошо бодрит, поднимает настроение и выводит токсины и различные вредные вещества из организма.

Намотай на ус — *На каждый день*

Лекарство из лукошка

В октябре организму необходимо мясо. Наиболее ценной энергетикой обладает мясо дикой утки и гуся. Кто не может себе этого позволить — ешьте белые грибы.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Обладают антимикробными, противовоспалительными, противоопухолевым и антисклеротическими свойствами, а также укрепляют защитные силы организма. Их полезно есть при сердечно-сосудистых заболеваниях, при высокой свертываемости крови со склонностью к тромбозам. Интересный факт: там, где растут белые грибы, люди реже болеют раком.

* **При стенокардии** съедайте по 1 ст. ложке измельченной сырой мякоти белого гриба 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели. Через неделю при необходимости прием можно повторить.

* **Для общего тонуса** 1/2 стакана измельченной мякоти белого гриба залейте 1 стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте и принимайте по 1 чайн. ложке, размешав в рюмке кипяченой воды, 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней.

РЫЖИКИ

Содержат противовоспалительные вещества, сходные по действию с гормоном кортизоном. Они полезны при любых болях и воспалениях.

* **При туберкулезе** полезно съедать по 1/2 стакана сырых рыжиков в день и дополнительно принимать настой: 3 ст. ложки измельченных свежих грибов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и отожмите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **При онкологических и сердечно-сосудистых заболеваниях** в качестве дополнительного лечения 2 ст. ложки свежих рыжиков (или 1 чайн. ложку сухих) залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1,5 часа и процедите. Пейте по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

МАСЛЯТА

Содержат особое смолистое вещество, которое снимает острые головные боли и облегчает состояние при подагре.

* **Настой.** 2 ст. ложки измельченных маслят залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **Настойка.** Литровую банку заполните измельченными шляпками маслят, доверху залейте водкой, настаивайте в темном месте 2 недели и процедите. Залейте шляпки еще раз, но уже до середины банки, настаивайте 2 недели, процедите и соедините обе настойки. Принимайте по 1 десертной ложке, разведя в рюмке воды, 2 раза в день за 30 минут до еды.

ЛИСИЧКИ

Обладают противопаразитарными и антимикробными свойствами.

* **От глистов** 2 ст. ложки свежих измельченных лисичек (или 1 ст. ложку сухих) залейте 1/2 стакана водки, настаивайте 2 недели и процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке на ночь, размешав в рюмке воды. Курс лечения — 1 месяц.

* **При остеопорозе** и для его профилактики надо весь сезон есть лисички в тушеном виде.

* **От ангины** 1 ст. ложку измельченных свежих лисичек залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе час, процедите и полощите горло несколько раз в день.

* **Появился нарыв?** 1 чайн. ложку порошка из лисичек ошпарьте кипятком, слегка охладите и в марле наложите на пораженный участок.

■ **ФАСОЛЬ** — ОТЛИЧНЫЙ ИСТОЧНИК ЖЕЛЕЗА. ЧТОБЫ ОНО ЛУЧШЕ УСВАИВАЛОСЬ, ЕШЬТЕ ФАСОЛЬ С ПОСТНЫМ МЯСОМ.

■ **ПРИ ПОНОСЕ** ЗАЛЕЙТЕ СУХИЕ ЯГОДЫ ЧЕРНИКИ ВОДОЙ В СООТНОШЕНИИ 1:20, КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ПРИ БЕССОННИЦЕ** ПЕЙТЕ СОК ТЫКВЫ ПО 1/2 СТАКАНА С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА 2 РАЗА В ДЕНЬ — ДНЕМ И НА НОЧЬ — В ТЕЧЕНИЕ 3-5 ДНЕЙ.

Знаете ли вы, что...

САМЫМИ ЗДОРОВЫМИ И УРАВНОВЕШЕННЫМИ ПСИХОЛОГИ СЧИТАЮТ ЛЮБИТЕЛЕЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК. А ВОТ ТИРАНОВ ТЯНЕТ НА КИСЛЕНЬКОЕ. ИВАН ГРОЗНЫЙ ОБОЖАЛ СОЛЕНЬЯ И КИСЛОЕ МОЛОКО. ПЕТР I ПРЕДПОЧИТАЛ ПРОДУКТЫ С КИСЛЫМ ВКУСОМ, А СТАЛИН НЕ МОГ ЖИТЬ БЕЗ МОЛОДОГО ВИНА И ЛИМОНОВ.

От микоза и экземы приложите мякоть тыквы

От микоза мякоть тыквы приложите на больные места, закрепите целлофаном, а затем бинтом. Снимите компресс через 2 дня. Ноги помойте хозяйственным мылом и снова повторите лечение. Такую процедуру делайте в течение месяца. Одновременно по утрам натощак пейте по 50 мл тыквенной настойки. Для ее приготовления 0,5-литровую банку мякоти тыквы залейте водкой и настаивайте неделю. При экземе очистите тыкву от кожуры, порежьте на крупные куски, залейте молоком и варите 10-15 минут. Из вареной тыквы сделайте пюре, выложите на марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев, завяжите в виде мешочка и приложите к больному месту. Каждые 15 минут в течение часа меняйте салфетку, добавляя свежее пюре. Такое лечение снимет зуд и уменьшит воспаление.

З. Н. Петрова, Краснодарский край

Плюс-минус кислотность

И повышенная, и пониженная кислотность желудочного сока опасна для желудка. На ранней стадии можно регулировать ее с помощью диеты. Как это сделать?

СЛИШКОМ ВЫСОКО

Чем опасно? Когда желудок выделяет больше кислоты, чем нужно, возрастает риск язвенной болезни. Кроме того, повышенная кислотность сопровождается чрезмерной нервозностью, изжогой, чувством дискомфорта и болью в области желудка, возникающей между приемами пищи.

Что поможет? Попробуйте принимать успокаивающие и обволакивающие слизистую народные средства: отвар льняного семени, настой овсяных хлопьев, овсяной или ягодный некислый кисель. Хорошо действуют на желудок минеральные воды — боржоми, «Славяновская», «Смирновская», «Кашинская». Их рекомендуется пить в теплом виде по стакану за 1,5 часа до еды. Надо отказаться от кислых овощных и фруктовых соков, квашений, маринадов. Полезны приготовленные на пару мясо и рыба, свежие молочные продукты, жидкие слизистые супы и каши, протертые тушеные овощи, яичные белки.

ЧЕРЕСЧУР НИЗКО

Чем опасно? О пониженной кислотности желудочного сока свидетельствуют отсутствие аппетита, частый стул, то есть понос. Эти симптомы указывают, что желудок не справляется со своей работой, часть пищи просто не усваивается, значит, органы и ткани недополучают полезных веществ.

Что поможет? Нужно регулярно пить кислые овощные, ягодные и фруктовые соки, например, 1/2 стакана сока квашеной капусты перед завтраком, стакан подслащенного клюквенного или вишневого сока перед обедом, 1/2 стакана разведенного пополам с водой сока лимона с медом в полдник и 1 стакан томатного сока перед ужином. Желательно регулярно (2-3 раза в день) за 15-20 минут до еды пить по стакану теплой минеральной воды — ессентуки №4 или №17.

При пониженной кислотности слизистой желудка полезны настои и отвары шиповника, корня солодки, сушеницы, ромашки — их пьют натощак. Овощи и фрукты ешьте только тушеные, а еще лучше запеченные. Откажитесь от жареной, острой и жирной пищи, капусты, бобовых, свеклы, пшенной и ячневой каш и других блюд, где содержится грубая клетчатка. В первую очередь откажитесь от колбасных изделий и других копченых мясопродуктов. Полезно дробное питание (4-6 раз в день) небольшими порциями. Причем одним из приемов пищи может стать печеное яблоко с творогом, или вареное яйцо, или кусочек сыра с белым хлебом из муки тонкого помола.

Лечебная диета

Замучил запор? Ешьте больше сухофруктов и ягод

Они обладают послабляющим действием. А растительная пища (овощи, каши, черный хлеб), содержащая много клетчатки, выведет шлаки.

ЯГОДЫ

Слабительным действием обладают ягоды красной рябины, крыжовника, брусники. Готовьте из них настои и отвары.

*** Брусничный настой.** Засыпьте в стеклянную банку ягоды брусники (важно, чтобы они были спелые) до самого верха, добавьте кипяченую воду комнатной температуры, плотно закройте полиэтиленом. Пейте полученный настой по 1 стакану до завтрака.

*** Настой из ягод крыжовника.** Хотя пора созревания этих ягод уже прошла, этот рецепт не будет лишним. Кипятите 1 ст. ложку ягод в 1 стакане воды в течение 10 минут. Можно добавить немного сахара. Принимайте ежедневно по 1 стакану натощак.

*** Рябиновый сироп.** В стеклянной банке смешайте ягоды с сахаром и оставьте (лучше на солнце) примерно на месяц до появления сиропа. Затем процедите и отожмите ягоды. Разбавьте сироп спиртом (из расчета на 0,5 л сиропа 1/10 стакана спирта) и принимайте по 1/5 стакана натощак перед завтраком, смешав с водой.

СУХОФРУКТЫ

Это вкусное и эффективное лекарство, не требующее особых усилий в приготовлении.

*** Отвар из инжира.** Кипятите 1 ст. ложку нарезанного сухого инжира в 0,5 л воды в течение 10 минут. Затем охладите отвар до комнатной температуры, процедите и пейте по 1 стакану за 30 минут до еды.

*** Настой чернослива.** С вечера залейте горсть сухофруктов небольшим количеством воды. Утром натощак съешьте запаренные ягоды и выпейте настой.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ

Завтрак: стакан минеральной воды без газа, 2 яблока с кожурой, геркулесовая каша с черносливом, мятный чай.

2-й завтрак: сырая морковь и огурец, чашка гранулированных отрубей, стакан тыквенного сока, 3-4 плода инжира.

Обед: 2/3 стакана прохладной минеральной воды без газа, салат из огурцов с укропом, заправленный растительным маслом и соком лимона, постный борщ, куриные тефтели (на гарнир тушеные кабачки или гречневая каша), компот из сухофруктов.

Ужин: 1/2 стакана сока из красной рябины, салат из капусты с укропом и маслом, овощное рагу, компот из слив или кураги.

Перед сном: стакан кефира.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Глоток осени в кружке чая

Не время хандрить

ПЕЙТЕ С МОЛОКОМ, ЛИМОНОМ, ВАРЕНЬЕМ, А ГЛАВНОЕ — С УДОВОЛЬСТВИЕМ.

Зеленый чай ускоряет реакцию и мышление и обостряет зрение. Ученые установили, что чай повышает внимание, улучшает память. Поэтому пейте этот напиток, когда взгрустнется, от нечего делать и просто так. Пейте с молоком, лимоном, вареньем, а главное — с удовольствием.

Правила полезного чая. Не заваривайте его кипятком: это уничтожит аромат и полезные свойства напитка. Температура воды должна быть 85-90°С. Не настаивайте его слишком долго: черному достаточно 3-5 минут, зеленому — 1-2 минуты. Зеленый чай смело заваривайте повторно: хорошая заварка отдает свой вкус и аромат до 3-8 раз. Пейте чай без сахара: он ухудшает вкус напитка, заглушая аромат и поглощая витамины. Если очень хочется, подсластите медом. Пейте чай не слишком горячим и помните: при высокой температуре горячий чай противопоказан.

Пряный чай поднимет настроение. На 6 чашек подготовьте 1 л воды, 1/2 стакана апельсинового сока, 180 г сахара, палочку корицы, 2 ст. ложки черного чая, 2 чайн. ложки сока лимона, 1 чайн. ложку гвоздики. Добавьте в воду гвоздику и корицу, доведите до кипения в духовке (не в микроволновке). Добавьте листовой чай, накройте крышкой и настаивайте 5 минут, процедите. Смешайте апельсиновый и лимонный соки с сахаром, доведите до кипения. Размешайте и добавьте в горячий чай. Разлейте по чашкам, украсьте палочкой корицы, спиральками из лимонной или апельсиновой цедры.

■ **ЛЮБИТЕ КРЕПКИЙ ЧАЙ?** НАЛЕГАЙТЕ НА ГОВЯДИНУ, ТЕМНОЕ МЯСО ИНДЕЙКИ, ЧЕРНОСЛИВ, КУРАГУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ.

■ **ПРИ ДЕПРЕССИИ** МОГУТ ПОМОЧЬ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3, КОТОРЫХ БОЛЬШЕ ВСЕГО В МОРСКОЙ РЫБЕ — ЛОСОСЕ, СЕЛЬДИ, МАКРЕЛИ, А ТАКЖЕ В РЫБЬЕМ ЖИРЕ И ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ.

Для укрепления иммунитета

*** Шиповник, рябина и черная смородина.** Смешайте по 1 ст. ложке плодов и измельчите. Залейте 2 стаканами кипятка, утеплите и настаивайте 1 час, процедите и пейте в течение дня. За день выпейте весь настой.

*** Шиповник и малина с зеленым чаем и гвоздикой.** Смешайте 1 чайн. ложку зеленого чая, 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 2 ст. ложки размятой малины и 3 бутона гвоздики (пряности). Залейте смесь в термосе 2 стаканами кипятка. Настаивайте 5 часов, затем процедите и выпейте теплый настой за день.

*** Шиповник с черноплодной рябиной.** Измельчите и смешайте по 1 ст. ложке ягод, залейте 1,5 стакана кипятка и настаивайте под крышкой, укутав, 2-3 часа. Процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.

*** Барбарисовый сок.** Спелые ягоды барбариса отварите в воде, отожмите и регулярно пейте. Полученный сок можно стерилизовать в небольших бутылках.

Задайте болезням перца!

Жгучий перец рекомендован для наружного применения в виде согревающих мазей и пластырей при радикулите, артрите, невралгии и ревматических болях.

Стручковый жгучий перец замедляет рост раковых клеток. К такому выводу пришли исследователи из Питтсбургского университета, причем особенно полезен этот овощ при раке яичников.

Употребление жгучего стручкового перца чили улучшает мозговое кровообращение, предупреждает развитие атеросклероза, облегчает состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе.

Позвоночник не терпит сладкого

Состояние нашего позвоночника зависит от того, что и как мы едим. Как правильно питаться при остеохондрозе?

* Придерживайтесь раздельного питания.

* Особенно полезно регулярно питаться ростками пшеницы, ржи, гречихи, чечевицы, семечек подсолнечника и даже редиса. Добавляйте их в овощные салаты, используйте для гарниров.

* Позаботьтесь, чтобы в рацион входили фосфор, кальций, магний, калий. Эти микроэлементы удачно сочетаются в жирном твороге, капусте, моркови, грецких орехах, фасоли, рисе, горохе, свекле, фундуке. Без животных жиров тоже не обойтись.

* А вот сахар, особенно белый, — один из главных врагов. Для его усвоения необходимы магний, кальций, фосфор, а без них кости становятся мягкими, рыхлыми. Белый сахар может проникать в организм, скрываясь в кетчупах, сладких напитках, конфетах, пирожных, молочном шоколаде. Прислушайтесь к своим ощущениям. Если появились судороги, синяки, суставы начинает «крутить» на погоду, значит, кальция маловато, увеличьте его содержание в рационе.

* Важнейшее для позвоночника вещество — кальций. Чтобы постоянно восполнять потери кальция, налегайте на молоко, творог, кефир, сыры.

А. П. Гулимова, диетолог, врач I категории

Пригодится

■ СЪЕДАЯ ДВА ЯБЛОКА В ДЕНЬ, МОЖНО ДЕРЖАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ПОД КОНТРОЛЕМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОН НАХОДИТСЯ НА ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЕ НОРМЫ.

■ ЧТОБЫ ЯБЛОКИ ХРАНИЛИСЬ ГОРАЗДО ДОЛЬШЕ, ОПУСТИТЕ ИХ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД В ГОРЯЧУЮ (50°С) ВОДУ.

Свекольные «рафаэлки» с черносливом

Часто дети не хотят есть полезные овощи, например свеклу. Для своих внуков я готовлю свекольные «рафаэлки». Дети съедают их моментально. Понадобится 2-3 вареные свеклы, 100 г чернослива без косточек, 1/3 стакана грецких орехов. Вареную свеклу натираю на терке, даю постоять и хорошо отжимаю сок. Чернослив заливаю кипятком на 5 минут, затем мелко нарезаю и смешиваю со свеклой. Орехи пропускаю через пресс. Из массы леплю шарики и обваливаю в орехах.

О. Н. Шадрина, Саратовская обл.

Морковная икра «Ароматная»

2 кг моркови, 10 сладких перцев, 3 кг помидоров, 0,5 кг лука, 0,5 л растительного масла, 2 ст. ложки соли, чеснок по вкусу, стручок горького перца (можно взять сухой молотый острый красный перец).

Овощи почистите и пропустите через мясорубку, поместите в кастрюлю с толстым дном. Посолите, налейте растительное масло, все хорошо перемешайте и поставьте на огонь. Как только масса закипит, убавьте огонь, закройте крышкой, так как икра при кипении брызгает, и варите 1,5-2 часа, пока лишняя жидкость немного уварится и все овощи хорошо проварятся. Во время варки икру обязательно мешайте, чтобы она не пригорела. После того как выключите огонь, добавьте чеснок, выдавленный через пресс, мелко нарезанный горький (или сухой красный) перец, досолите, если надо, и все хорошо перемешайте. Горячую икру разлейте в приготовленные банки до самого верха, закрутите крышками, переверните банки и дайте им полностью остыть.

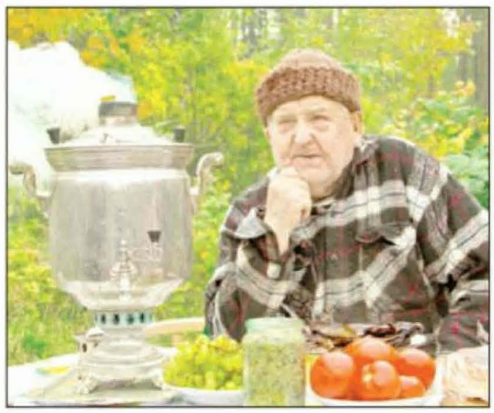
И. В. Абрамова, Саратовская обл.

Пюре из репы

8-10 корнеплодов репы, 30-40 г сливочного масла, 1 стакан молока или сливок, 1/3 стакана панировочных сухарей, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Репу очистите, положите в кастрюлю, залейте водой, посолите и варите до мягкости. Отваренную репу истолките, добавьте масло, молоко или сливки, сухари, яйца и хорошо перемешайте. Готовое пюре выложите на сковороду, смажьте сметаной и запекайте в духовке 10-15 минут.

Ирина, Краснодар



Впрок

Варенье из мелких зеленых помидоров. 1 кг помидоров, 1 кг сахара, 4 лимона, соль. Зеленые помидоры промойте, уложите в миску, залейте холодной соленой водой (50 г на 0,5 л воды) и оставьте на 12 часов. Затем вскипятите, воду слейте, а помидоры сполосните холодной водой 2-3 раза. Из лимонов выжмите сок, мякоть мелко порежьте, соедините с соком и нагрейте на медленном огне. Засыпая медленно сахар, размешайте до полного его растворения. В сироп выложите помидоры и варите на медленном огне, периодически снимая пену, до тех пор, пока помидоры не станут прозрачными. Готовое варенье разложите в стерилизованные банки и закатайте.

Яблоко в хозяйстве пригодится

ХОТИТЕ, чтобы выпечка как можно дольше оставалась свежей? Положите в пакет с хлебом или булочками пару небольших яблок. Это позволит хлебу дольше не черстветь.

ЕСЛИ в пакет с зелеными помидорами положить несколько яблок, то уже через 3-4 дня помидоры дозреют. Обычно для созревания им требуется 7-8 дней.

ЯБЛОКИ в пироге быстрее приготовятся, если в духовку поставить горшочек с горячей водой.

ОЧИЩЕННЫЕ яблоки и груши для начинки сохранят свой цвет, если перед приготовлением их завернуть в пропитанную уксусом салфетку.

ЕСЛИ вы пересолили готовящуюся пищу, бросьте туда 4-5 ломтиков яблока. Через 10 минут яблоки можно будет убрать — лишняя соль из блюда исчезнет.

Полезные советы

■ **ЧТОБЫ ФАСОЛЬ ИЛИ ГОРОХ БЫСТРЕЕ СВАРИЛИСЬ,** ВО ВРЕМЯ ВАРКИ ВЛЕЙТЕ В КАСТРЮЛЮ НЕСКОЛЬКО РАЗ ПО 1/2 СТАКАНА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ.

■ **ПРИ ТУШЕНИИ КИСЛОЙ КАПУСТЫ ИЛИ ВАРКЕ ЩЕЙ** ДОБАВЬТЕ В КАСТРЮЛЮ 1-2 СТ. ЛОЖКИ ЯБЛОЧНОГО СОКА ИЛИ КОМПОТА ИЗ СУХОФРУКТОВ. НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ КИСЛОЙ КАПУСТЫ ИСЧЕЗНЕТ.

Из птицы

Фаршируем курочку

...РИСОМ, КУРАГОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Курица весом примерно 1,5 кг, 3 ст. ложки риса, 5-7 ягод чернослива, 5-7 ягод кураги, соевый соус, соль, молотый черный перец, приправа для птицы.

Сухофрукты нарежьте небольшими кусочками, перемешайте с отварным рисом, посолите, поперчите по вкусу. Курицу натрите снаружи и изнутри солью и специями, плотно набейте тушку рисовой смесью. Аккуратно зашейте ниткой, полейте соевым соусом и выдержите 30 минут. Поместите в горячую духовку и запекайте 1,5 часа, часто поливая выделившимся жиром. При подаче на стол нитки удалите и обложите птицу начинкой в качестве гарнира.

...ВИНОГРАДОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Цыпленок, 150 г винограда, зелень петрушки и укропа, 2-3 зубчика чеснока, черный перец, горчица, соль, вода.

Разрежьте на половинки и очистите от косточек виноград и заполните им тушку птицы, перемешивая с пряностями и чесноком. Тушку заколите зубочисткой и смажьте приправами. Снаружи обмажьте смесью соли, перца и горчицы, поставьте в широкую огнеупорную посуду, на дно которой налито немного воды, и запеките в духовке. В процессе запекания несколько раз полейте водой с вытекшим соком из посуды.

Топинамбур

Оладьи с морковью. 700 г топинамбура, 300 г моркови, 2 яйца, 100 г муки, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Топинамбур и морковь очистите от кожуры, натрите на мелкой терке, добавьте яйца, муку, соль. Все перемешайте до образования однородной массы. Выкладывайте полученную массу столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом и жарьте оладьи с двух сторон.

Котлеты с капустой. 500 г топинамбура, 500 г капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 150 мл растительного масла, 100 г сливок, соль по вкусу.

Топинамбур вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Капусту мелко порубите, смешайте с топинамбуром, добавьте сливки и тушите под крышкой до готовности. В горячую овощную массу быстро вбейте яйца и насыпьте муку (заварите), посолите. Размешайте до получения однородного пюре. После этого сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте с двух сторон на растительном масле.

Тушеный в сметане. 1 кг клубней топинамбура, 2 луковицы, 1,5 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Не очищая клубни от кожицы, нарежьте ломтиками и обжарьте с луком, нарезанным кольцами. Уложите в сотейник, залейте сметаной, посолите, поперчите и плотно закройте крышкой. Поставьте в духовку и тушите 30-35 минут.

В кляре. 0,5 кг топинамбура, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Клубни отварите до готовности, обмакните в кляр, поджарьте во фритюре. Подавайте с измельченной зеленью, сваренным вкрутую яйцом и сметаной. Для приготовления кляра взбейте миксером яйцо, сметану, муку, посолите, поперчите.

С пылу, с жару!

Сладкие пироги

Яблочно-банановый пирог с корицей

5 яиц, 200 г сахара, 1 чайн. ложка корицы, 300 г муки, 2 яблока, 2 банана, ванилин.

Яйца, сахар и ванилин взбейте миксером до пышной пены, пока сахар полностью не растворится. Добавьте муку и хорошо взбейте миксером. Яблоки и бананы очистите, нарежьте кубиками и смешайте. Добавьте 2 ст. ложки сахара и корицу и перемешайте. В форму для выпечки выложите половину фруктов, вылейте 1/3 теста, на тесто выложите оставшиеся фрукты, сверху залейте тестом. Выпекайте в разогретой до 180° духовке в течение 45 минут. Пирог остудите, аккуратно выньте из формы, посыпьте сахарной пудрой.

Кекс со сливами

3 яйца, 120 г размягченного сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, ванилин или ванильный сахар, 1/5 стакана молока, 1/2 чайн. ложки соды, 8 слив.

Размягченное сливочное масло взбейте при помощи миксера с яйцами и сахаром. Муку соедините с содой, хорошо перемешайте. Высыпьте муку в тесто и взбейте миксером. Добавьте в тесто молоко и ванилин или ванильный сахар, все тщательно перемешайте. Форму для запекания кекса смажьте сливочным маслом и слегка присыпьте мукой, выложите подготовленное тесто и равномерно его распределите. Сверху выложите половинки сливы. Поставьте кекс в духовку, разогретую до 170°С, выпекайте в течение 45 минут. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

На десерт

Виноградный пирог

200 г сливочного масла, 250 г сахара, 4 яйца, 1 кг нежирного творога, пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 700 г белого и красного винограда, сахарная пудра.

Виноград тщательно вымойте, переберите, обсушите. Сливочное масло взбейте, постепенно подмешивая яйца, сахар, творог, ванильный сахар и манку. Противень застелите вощеной бумагой. Творожную массу выложите на противень и разровняйте. Ягоды винограда слегка вдавите в тесто. Выпекайте при температуре 175°С в течение 40 минут. Готовый пирог остудите и посыпьте сахарной пудрой. При желании верх пирога можно украсить взбитыми сливками.

НЕКРУТО ЗАМЕШАННОЕ ТЕСТО ЛИПНЕТ К РУКАМ, НО ХОРОШО РАСКАТЫВАЕТСЯ СТЕКЛЯННОЙ БУТЫЛКОЙ, НАПОЛНЕННОЙ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

Обедаем дома

САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЯБЛОКОМ И СЫРОМ

2 свеклы, 1 яблоко, 50 г грецких орехов, 100 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Отварите свеклу или запеките, завернув в фольгу, в духовке. Остудите, очистите и натрите на крупной терке. Выложите ровным слоем на дно салатника. Яблоко очистите, также натрите на крупной терке и выложите поверх свеклы. Посыпьте измельченными грецкими орехами. Каждый из этих трех слоев смажьте подсоленной сметаной. Следующий слой — натертый сыр, сверху смажьте майонезом. Салат поставьте в холодильник для пропитки.

ГРИБНОЙ СУП–ПЮРЕ СО СЛИВКАМИ

6 картофелин, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 мл сливок, 30 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, щепотка хмели-сунели, зелень петрушки, укропа.

Картофель очистите, нарежьте кубиками, залейте водой, чтобы она полностью покрыла картофель, посолите, поставьте вариться. Растопите сливочное масло и поджарьте мелко нарубленный лук до золотистого цвета. Нарежьте крупно грибы и добавьте к обжаренному луку. Слегка обжарьте и отправьте в кастрюлю с картофелем. Немного проварив все вместе, слейте бульон в отдельную емкость. Картофельно-грибную массу взбейте при помощи блендера. Добавьте в пюре бульон и специи. Поставьте на огонь и нагрейте, помешивая. Добавьте сливки и перемешайте. Доведите до кипения, снимите с огня и подавайте, украсив зеленью и ломтиками грибочков.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В МЕШОЧКАХ

10-12 куриных ножек, 1 кг слоеного теста, 500 г картофеля, 300 г любых грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 3-4 ст. ложки сливочного масла, 100 г молока, соль, перец, специи по вкусу.

Голени посолите, обмажьте специями и обжарьте до готовности. Отварите картофель и сделайте пюре с маслом и молоком. Грибы обжарьте с луком. Тесто раскатайте и нарежьте на квадраты (15 х 15 см). В центр каждого квадрата положите 1 ст. ложку пюре, 1 ст. ложку грибов и воткните по куриной ножке. Все должно быть негорячим, иначе тесто расползется.

Уголки теста соберите к центру, закрепите (кулинарной проволокой или нитками). Смажьте мешочки яйцом и выпекайте в духовом шкафу 20 минут при температуре 180°С. Чтобы концы голеней не подгорели, оберните их фольгой.

При язве желудка

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ТРЕСКИ

125 г потрошеной трески, поляйца, 1/3 чайн. ложки сливочного масла, соль. Для соуса: 1/2 чайн. ложки пшеничной муки, 1/2 ст. ложки пастеризованного молока, сливочное масло для смазывания формы. Потрошеную треску промойте, разделайте на филе без кожи и костей, отварите и охладите. Отварную рыбу дважды пропустите через мясорубку, добавьте соус (муку спассеруйте, тонкой струйкой влейте горячее молоко и проварите на медленном огне). В полученную массу добавьте соль, желток и взбитый белок, все тщательно взбейте. Суфле переложите в смазанный маслом сотейник и варите на пару. Перед подачей на стол переложите суфле в тарелку и полейте маслом.

КРОЛИК ОТВАРНОЙ

700 г кролика, 1/2 маленькой моркови, корень петрушки, соль.

Тушку кролика промойте и отварите с добавлением кореньев по вкусу. Посолите и охладите в бульоне. Остывшего кролика извлеките из бульона, нарубите на порционные куски и подайте с отварным картофелем или овощным пюре.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

100 г тыквы, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1/5 стакана воды, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 35 г хлеба.

Очищенную от семян и кожуры тыкву нарежьте небольшими кубиками и припустите в молоке, разведенном водой. Через 5-6 минут после начала кипения молока добавьте к тыкве нарезанный небольшими ломтиками подсушенный пшеничный хлеб. Держите блюдо на огне до полного разваривания тыквы и хлеба. Готовую массу протрите через сито, разведите теплым молоком, доведите до кипения и заправьте сливочным маслом.

Рекомендуем — Для пользы тела

Остатки сладки!

ОВОЩНЫЕ ЗАПЕКАНКИ МОЖНО ГОТОВИТЬ ПО-РАЗНОМУ. ПРОЩЕ ВСЕГО ТОНКО НАРЕЗАТЬ ОВОЩИ, ПРИПРАВИТЬ, ЗАЛИТЬ МОЛОКОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ И ЗАПЕЧЬ.

«Вкус осени»

4 баклажана, 7 крупных помидоров, 2 болгарских перца разных цветов, 500 г свинины, 6 картофелин, 5 зубчиков чеснока, соль, перец, растительное масло, специи, свежая зелень.

Все овощи порежьте кружочками. Свинину — кусочками и слегка обжарьте. Форму смажьте маслом и уложите слоями: картофель, мясо, баклажаны, перец, 3 помидора (овощи сырые). С оставшихся помидор снимите кожицу, добавьте чеснок и измельчите. Посолите, поперчите, добавьте специи и свежую нарезанную зелень и залейте этим соусом овощи. Запекайте в духовке 40 минут при 180°С. Первые 25 минут — под фольгой.

С баклажанами и сыром

2 баклажана, 2 красного сладкого перца, 2 помидора, 200 г сыра, 1/2 пучка базилика, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, соль.

Баклажаны нарежьте тонкими пластинками, посолите и оставьте на 15 минут. Затем промойте и обжарьте с двух сторон до мягкости. Перец ошпарьте, очистите от кожицы и нарежьте четвертинками, варите 5 минут в подсоленной воде. Сыр нарежьте. Форму смажьте маслом, дно и бортики выложите баклажанами, на них — перец, сыр, опять баклажаны и т. д. Верхний слой — помидоры с чесноком. Запекайте 25 минут, при подаче посыпьте базиликом.

Перед тем как готовить в горшочке, наполните его до краев водой и поставьте в теплое место на 1 час. Блюдо получится намного сочнее.

Из картофеля с тыквой

1 кг картофеля, 500 г тыквы, 1 луковица, 3-4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Картошку нарежьте, посолите, перемешайте и оставьте на 5 минут. Обсушите салфеткой, поджарьте. Тыкву нарежьте кубиками. Лук измельчите. В горшочки положите картошку, тыкву и лук, полейте теплой сметаной и хорошо перемешайте. Горшочки плотно закройте, поставьте в нагретую духовку и запекайте на слабом огне 40-50 минут.

«Заячий домик»

100 г говядины, 10 капустных листьев, 4 чайн. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 2 яйца, мука, соль.

Вареное мясо с нарубленным луком пропустите через мясорубку. Капусту мелко нашинкуйте, залейте горячей водой и тушите на слабом огне 15 минут. Добавьте сливочное масло, фарш и холодное молоко, посолите, добавьте взбитое яйцо. Перемешайте, выложите в форму, смазанную маслом, и посыпьте мукой. Сверху смажьте яйцом, смешанным с молоком, и поставьте в духовку на 30 минут. Подавайте со сметаной, посыпав зеленью.

Разрыхлитель для теста

СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КРАХМАЛА, 1 СТ. ЛОЖКУ СОДЫ И 1,5 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ. ТАКОЙ РАЗРЫХЛИТЕЛЬ МОЖНО ХРАНИТЬ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ. КАК ПРАВИЛО, ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ТОРТА ХВАТАЕТ 1 ЧАЙН. ЛОЖКИ РАЗРЫХЛИТЕЛЯ.

В доме малыш

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

Натрите на мелкой терке 2 моркови, соедините с 300 г творога, мелко нарезанным яблоком без кожуры и семян, 1 ст. ложкой манки, яйцом, 2 ст. ложками сахара. Посолите, перемешайте, сформуйте сырники. Обваляйте в муке и жарьте на растительном масле на малом огне до готовности.

БЛИННЫЕ МЕШОЧКИ

Испеките обыкновенные блины и остудите их. Приготовьте начинку. Мелко нарежьте куриное филе, яйца, зеленый лук, натрите сыр и все перемешайте с майонезом. Выложите начинку в блинчик и, аккуратно поднимая края вверх, сделайте мешочек. Завяжите ниточками из расплетенной косички сыра.

Варим суп

■ **ЕСЛИ** ВОВРЕМЯ НЕ СНЯЛИ С БУЛЬОНА ПЕНУ И ОНА ОПУСТИЛАСЬ НА ДНО, ВЛЕЙТЕ В КАСТРЮЛЮ СТАКАН ХОЛОДНОЙ ВОДЫ. ПЕНА ПОДНИМЕТСЯ, И ЕЕ МОЖНО БУДЕТ УДАЛИТЬ.

■ **НИКОГДА** НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ В СУПЕ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ — ОН ХОРОШ ПРИ ВАРКЕ, А ЗАТЕМ ЛИШЬ ПОРТИТ ВКУС.

Карп, фаршированный грибами с сыром

Карп весом 1,5 кг, 200 г шампиньонов, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 120 г сливочного масла, 3 ст. ложки сыра, соль и перец по вкусу.

Грибы нарежьте пластинками, выложите в сотейник, добавьте 1/3 масла, соль, перец и 2 ст. ложки воды. Закройте крышкой и тушите на слабом огне 10-15 минут. Выпотрошенную рыбу натрите снаружи и внутри солью. Масло разотрите с сырыми желтками, молотыми сухарями и взбитыми белками. Добавьте грибы, посолите, поперчите и перемешайте. Поперек рыбы на спинке сделайте надрезы. Заполните фаршем брюшко, выложите на противень, полейте растопленным маслом и запекайте в духовке 25 минут. Затем достаньте рыбу, посыпьте тертым сыром и отправьте в духовку еще на 20 минут.

В. А. Якубова, Таганрог

У мужа одни интересы в жизни: поиграть в компьютер, поесть и иногда — секс

Мне 24 года, мужу — 25 лет. Познакомились полтора года назад, через полгода поженились. Сначала все было идеально, но в последнее время стали часто ссориться, и это ужасно. Муж может часами сидеть за компьютером и играть в игры. Раньше мы вместе ложились спать, теперь я ложусь одна. В выходной проснется в обед, поест — и за компьютер, и сидит так до глубокой ночи. По дому не помогает, говорит, что это я создаю бардак, поэтому сама и должна убирать. О чем ни попрошусь, отвечает: «Может, завтра?» Меня это бесит! Недавно попросила поточить нож, муж ответил: «Если не режет, купи новый!» Я постоянно говорю мужу, что у него один интерес в жизни: поесть, поиграть в компьютер и иногда — секс. На что он ответил: «Было бы лучше, если бы я с друзьями по барам мотался и пил пиво?» Подруги мне завидуют: « Муж у тебя не курит, не пьет, не гуляет, не бьет — что еще нужно? Осталось родить ребеночка». Какой ребенок? С ребенком я вообще повешусь!

Не могу так больше. Мне бы хотелось, чтобы муж больше времени проводил со мной. По вечерам смотрели бы вместе телевизор, просто лежали бы и молчали. Я мужа люблю и ненавижу! Помогите мне советом: может, мне стоит успокоиться и полюбить его таким, какой он есть? Тогда боюсь, что он совсем обленится и сядет мне на шею... Где выход?

Ирина, Московская обл.

Уже два дня подряд прихожу на работу с мусором...

Обычно по утрам мусор из дома выносит муж. Я ему вручаю пакетик с мусором — и вперед! Слава богу, закупила мешки для мусора цивильные, с ручками. Но заела меня совесть: что я, сама мусор не донесу до помойки? Благо она по пути. Не учла я того обстоятельства, что по утрам окончательно просыпаюсь лишь на подходе к работе. Результат: два дня подряд прихожу на работу с мусором. Просто тупо, на автопилоте, прохожу мимо помойки, сажусь в маршрутку, пересаживаюсь в другую... И меня не напрягает лишний пакет в руках. В общем, эксперимент благополучно провалился, завтра опять всучу мусор мужу.

Олеся, Самара

Для вас, мадам

* Не ищите любви новых родственников любыми путями и любой ценой. Эти отношения придется выстраивать долго и терпеливо.
* Не нагружайте родителей мужа (да и своих тоже) личными проблемами, особенно касающимися ваших супружеских отношений: хочешь не хочешь родителям придется принимать чью-то сторону, а это только ухудшит ситуацию.
* Не вмешивайтесь в конфликты мужа с его семьей, он сам должен их разрешить. Желая обязательно вставить свое слово, вы рискуете только подлить масла в огонь. Не считая того, что такое вмешательство может быть болезненным для самолюбия вашего мужа.

ЛАПША из писем читателей

Даже когда он у меня оставался на одну ночь, я так прямо ему и говорила: «Два варианта: либо скидываемся на еду напополам, либо приносишь что-то свое и питаемся раздельно». Он приносил себе бомж-пакеты и не обижался. Легкий был человек, с ним было очень интересно общаться.

Ольга, Мурманск

Мне при семидесяти пяти килограммах такие комплименты отвешивали! Да и чувствовала я себя хорошо, и складочки на спине не давили друг на друга, а просто свободно лежали.

Арина М., Тверь

Одна моя подруга знает бесчисленное количество рецептов шарлоток. Но начинаются они все одинаково: «Дожидаемся ночи и лезем в соседский сад за яблоками».

Виктория, Ростовская обл.

Расчёт? Любовь? Дружба?

Брак по расчету нередко заканчивается крахом. Человек, вступающий в него, не представляет заранее, каких усилий и даже жертв может потребовать этот расчет. Поговорка «Стерпится — слюбится» срабатывает не всегда. Иметь материальное благополучие в браке с нелюбимым, а то и неприятным человеком оказывается неравноценной заменой свободы или жизни с «милым в шалаше».

Брак по беременности — тоже, как правило, предвестник грядущего развода. Такие браки рано или поздно распадаются.

Брак по пылкой любви — как правило, они скоропалительны и недолговечны. Чаще под этим кроется желание молодых людей сделать более частой свою половую жизнь. А ситуация не позволяет, и выход один — жениться.

Браки по дружбе — самые крепкие. Обычно такие браки — удел взрослых, спокойных, умудренных жизнью людей. Общие интересы, уважение друг к другу сулят крепкую семью тем, кто готов обойтись без безумных чувств и бурных эмоций. Добрые отношения нередко переходят в крепкую привязанность, способную выстоять при любых обстоятельствах.

Люблю мужа

Секреты дружной семьи

Хочу рассказать о своем муже. Но я не стану, как многие женщины, говорить, какой он плохой.

Наоборот, хочу рассказать, какой он замечательный, как любит меня. Конечно, есть недостатки. Но мы сами выбираем мужей, поэтому нужно жить с ними и радоваться.

Никогда не забуду, как в первый раз лежала в роддоме, когда родила дочку. Выглянула в окно, а там огромными буквами на снегу написано: «Спасибо, любимая!» Я была счастлива. После выписки из роддома через месяц опять пришлось ложиться в больницу — дочка подхватила инфекцию. И опять муж был рядом, каждый день приходил в больницу. Иногда ночами дежурил у кроватки дочки.

В то время мы жили у моей мамы, она сильно болела и мучительно умирала. Не знаю, как бы все это пережила, не будь рядом моего дорогого и любимого мужа. Сейчас мы живем в своем большом доме. Конечно, как и в каждой семье, иногда у нас возникают какие-то размолвки, в основном по бытовым вопросам. Но в целом живем дружно, и у меня никогда даже мысли не возникало о разводе. А теперь планируем второго ребенка... В общем, считаю себя счастливой женщиной и того же желаю всем людям!

Татьяна, Астраханская обл.

...Как по Шекспиру

В Кабардино-Балкарии произошла трагедия, будто списанная с произведения Шекспира. 35-летний Ренад Пан и 15-летняя Земфира Хабибова спрыгнули с 70-метровой вышки сотовой связи, так как их родители не приняли чувств влюбленных. Кабардинские Ромео и Джульетта оставили предсмертные записки, в которых признавались в любви к своим родителям и просили у них прощения за свой поступок.

Хи-хи-с!

■ БОЛЬШИНСТВО ВРАЧЕЙ В МИРЕ СЧИТАЮТ АЛКОГОЛИЗМ БОЛЕЗНЬЮ. НО ВЕДЬ ПОПРОСИ — НИ ОДНА СВОЛОЧЬ НЕ ВЫПИШЕТ БОЛЬНИЧНЫЙ.

■ МУХА СЕЛА НА ВАРЕНЬЕ. ВОТ И ВСЕ... ДИЗЕНТЕРИЯ.

■ ВСЯКИЙ МУЖЧИНА ЗНАЕТ: САМОЕ ПРИЯТНОЕ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ — ГОНЯТЬСЯ С ПЫЛЕСОСОМ ЗА КОТОМ.

■ ПОСМОТРЕЛ КОСО НА ДЕВУШКУ — ОБИДЕЛ. ПОСМОТРЕЛ ПРЯМО — ОСКОРБИЛ. ВООБЩЕ НЕ ЗАМЕТИЛ — ОБИДЕЛ И ОСКОРБИЛ.

Крик души

Кидайте камни. Я выложу из них узор и посажу цветы

Такой случай

Можете бросать в меня камни, но мой мужчина женат. Мы с ним 8 лет проработали вместе, а два года назад у нас случился служебный роман и родился сыночек. Мы его обожаем.

ЖЕНА о наших отношениях не знает. Я счастлива, что в 40 лет родила малыша — умного, красивого. Ведь в этом возрасте нет свободных мужчин: или пьянь, или женатые. Вот и получается, что вроде бы так нельзя, но и иначе никак. Я своего мужчину очень люблю.

А жена... 15 лет дома просидела, ни дня не работала. Ленивая до безобразия. Забегала я как-то в их дом в ее отсутствие. Была в полном шоке! Это как можно было до такого состояния уделать кухню — хозяйкину святыню? В другие комнаты не заходила, но разбросанные и выглядывавшие отовсюду вещи говорили сами за себя. От кофе я отказалась: чашки были страшные.

На развод его не толкаю, если сам захочет — милости просим. Наверное, его все устраивает. И меня тоже. От меня он всегда уходит сытый и довольный. Утром и вечером у меня, в выходные гулять выезжаем. Полностью нас с сыном обеспечивает, слышит любые мои пожелания. А его жена целыми днями в Интернете сидит, совершенствует языки с иностранцами, вместо того чтобы мужу суп сварить и навести дома порядок. Это, конечно, их дела, но я просто без слез не могу смотреть на его порванные носки, брюки и застиранную майку под рубашкой.

Очень долго допытывалась, какой у них был секс. Оказывается, тоже никакой: у нее все время болела голова, спать хотела и так далее. По отношению к жене он не испытывает угрызений совести. А раз так, то почему я обязана их испытывать? Женщина должна быть интересна мужу. Он говорит, что просто так от нее уйти не может: сначала построит дом, устроит бизнес, чтобы она могла сама зарабатывать.

Как дальше сложатся наши отношения, не знаю. Но если он полюбит другую или уйдет с головой в семью, осуждать не стану — он не моя собственность. Скажу спасибо за счастливые дни.

У меня был муж — ленивый, вечно пьяный, вечно на диване. Я пахала на трех работах, чтобы в доме был достаток, вечером возвращалась домой как на эшафот. Дома меня ждали грязная посуда и «мешок с картошкой» на диване. Иногда мне эту пьянь приходилось тащить в прямом смысле слова за воротник домой, чтобы не стыдно было перед людьми. Можете меня осуждать сколько угодно. Дал мне Бог женатого мужчину — и я взяла, дал Бог ребеночка — и я взяла. Вот сейчас второго мальчика ждем. Мы его тоже будем любить. Кидайте камни! Я выложу из них красивый узор и посажу цветы.

Лина, Липецкая обл.

КОСТЯ ЦЗЮ, БОКСЁР:

«Жену я ни разу пальцем не тронул. А вот она мне шрам над губой оставила...»

КОСТЯ ЦЗЮ — ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН СССР ПО БОКСУ (1989–1991), ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ (1989, 1991) И ЧЕМПИОН МИРА (1991) СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ, АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА СРЕДИ ПРОФЕССИОНАЛОВ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР (1991).

— Вы много лет живете в Австралии. Кем себя больше ощущаете: австралийцем или россиянином?

— Был и буду русским — всегда. Очень горд, что мои дети, рожденные в Австралии, все-таки русские. Я люблю Австралию, но никогда не буду австралийцем больше, чем русским. Потому что я здесь нужнее...

— Не боитесь поражений?

— Поражения, которые были в профессиональной карьере, мне помогли. Первый бой, который я проиграл, был с Филлипсом Винсом в 1997 году. Это был сумасшедший, тяжелый удар для меня. Но если бы его не было, я бы никогда не смог достичь сегодняшних результатов. Когда выигрываешь, вокруг тебя суетятся — ты молодец, ты самый лучший. Люди говорят то, что хочется слышать, а не то, что есть на самом деле. Когда я проиграл бой, я приехал домой и понял: что-то делаю не то. Закрыл глаза и проанализировал весь процесс: от людей, которые вокруг меня, до моего отношения к делу. Тогда я многое поменял: три-четыре человека исключил из команды, заключил новый договор — много чего сделал, как будто глаза открылись. Когда встретился с Винсом, он не ожидал моей реакции: «Винс, здравствуй, друг, как дела?» Для него это было шоком. Они не понимают наш менталитет. Да, может быть, мало кто и здесь поймет.

> «Чтобы тебя уважали, надо держаться одинаково и с президентами, и с теми, кто вырос с тобой в одном дворе».

С женой Натальей, дочкой Настей и сыновьями Тимофеем (старший) и Никитой

— Жене не запрещаете смотреть свои бои?

— Нет, но Наташа их все равно никогда не смотрит. Не хочет. Был просто такой момент, когда я проиграл первый бой, они с мамой как раз были в зале. Представляете, каково им было? Думаю, так же плохо, как и мне в тот момент. После этого Наташка сказала: «Все, с меня хватит. Дерись, но я смотреть на это не желаю».

— Сыновья идут по вашим стопам?

— К сожалению, да. Жалко мне их — планка чересчур высокая. Их все со мной будут сравнивать и будут видеть не самостоятельных спортсменов, а «детей Кости Цзю». Моральное давление — это дополнительный груз. И им нелегко будет с этим справиться.

— Вы им как-то помогаете?

— Я не тренирую сыновей. Я скорее советчик, который находится в стороне, не вторгаясь в процесс обучения. Моя миссия — задавать вектор развития и не более того. Не хочу навязывать свой стиль ведения боя.

— Спортивный характер не нарушает семейную идиллию?

— Жену я ни разу пальцем не тронул. В моменты ярости бил кулаком в гипсокартонные перегородки у нас дома — одно время они были похожи на решето. Но потом я велел облицевать все камнем, чтобы впредь не было соблазна. А вот жена мне шрам над губой оставила... В 1991 году я собирался в Америку на матч СССР—США. И надо же было Наташе выдавить у меня под носом прыщик! Помешал он ей, видите ли. Пока я добрался из Серова до Подольска, где проходили тренировочные сборы, меня совсем разбарабанило — скулу раздуло, глаз заплыл... Врач сборной посмотрел и сразу в больницу отправил. А там говорят: еще бы час — и летальный исход: заражение по гайморовым пазухам пошло в мозг. Меня тут же прооперировали. Приехал в Серов и говорю Наташке: «Изуродовала меня, чтобы другие женщины не заглядывались? Теперь за это всю жизнь будешь рядом».

> «Когда выигрываешь, вокруг тебя суетятся и говорят то, что хочется слышать, а не то, что есть на самом деле. А проигрыши меняют жизнь».

— С друзьями детства поддерживаете связь?

— А как же! Это святое. Для них я просто друг, а не популярный боксер Костя Цзю. Если хочешь, чтобы тебя уважали, надо держаться одинаково и с президентами, и с теми, кто вырос с тобой в одном дворе. Я не делю людей по их статусу и количеству нулей на банковском счете. При этом среди моих знакомых немало знаменитостей. Например, в Австралии бывал в гостях у Рассела Кроу. В нем никакого пафоса. Очень трогательно было наблюдать, как он играет с сыном. Единственное, чего не выношу, — когда дома слышу от людей, которые давным-давно меня знают: «Костя, можно это взять?» Я отвечаю: «Двадцать лет назад ты таких вопросов не задавал. И больше задавать их не стоит». Наверное, они полагают, что раз я так сильно поднялся, то изменилось и мое отношение к ним. На самом деле наоборот — изменилось их отношение ко мне.

— Есть люди в мире бокса, кому не подадите руки?

— Обычно у меня со всеми нормальные отношения. Был конфликт в 1995 году с промоутером Биллом Морди. Я разорвал с ним контракт, и он отсудил у меня 4,5 миллиона долларов неустойки. Морди умер от рака несколько лет назад... Я тогда долго размышлял над этой ситуацией и однажды сам позвонил ему. Предложил встретиться в нашем любимом ресторане. Говорю: «Возьми жену. И я буду с Наташкой».

— Морди согласился?

— Да. Он не понимал, для чего его позвали, и был очень напряжен. А я сказал: «Билл, хочу извиниться. Не за то, что ушел. А за то, как это случилось». Мы расстались друзьями. Потом еще встречались несколько раз. Узнав о его смерти, я подумал: слава богу, успели помириться. Кстати, о той встрече в ресторане никто не знал. Поэтому народ был потрясен, когда увидел меня на похоронах Морди. У всех на глазах подошел к его жене, обнял ее. Так вместе и стояли у гроба. Для людей это был шок. Десять лет судились, стали врагами номер один, и вдруг такой шаг. Но я не стал никому ничего объяснять.

«Эндокринол» с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

В передаче Геннадия Малахова когда-то слышала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Сегодня очень беспокоюсь за здоровье щитовидной железы — где лапчатку белую можно найти?

Ирина Леонидовна, г. Воронеж.

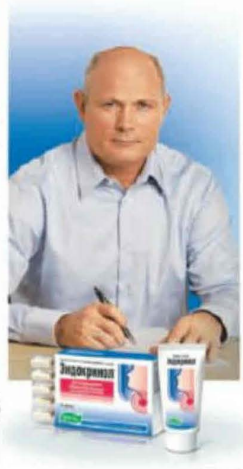
Геннадий Петрович Малахов, телеведущий:

Лапчатка белая, поистине, уникальное растение! Ведь в народе уже сотни лет назад ее использовали как наиболее эффективное средство для поддержания здоровья щитовидной железы. Сегодня Вам не надо искать лапчатку белую и готовить из нее снадобье. На полках аптек Вы найдете **Эндокринол** от компании Эвалар — **растительный[1] комплекс на основе лапчатки белой**! Это единственное в России средство с лапчаткой белой, позволяющее заботиться о здоровье щитовидной железы комплексно: капсулы — изнутри и крем — снаружи.

Лапчатка белая крайне редко встречается в природе, поэтому специалисты Эвалар выращивают ее в экологически чистых предгорьях уникального Алтая. Весь процесс — от выращивания лапчатки белой до приготовления растительного комплекса Эндокринол — находится под их контролем. Поэтому Эндокринол — это гарантированное качество.

Капсулы и крем «Эндокринол» — ценнейший дар природы для здоровья щитовидной железы и всего организма в целом.[2]

Принимайте Эндокринол — и доброго Вам здоровьица!



Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!
Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

1 растительный — по содержанию действующих компонентов. 2 Противопоказан при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности, период кормления грудью. СоГР № RU.77.99.11.003.Е.051878.12.11 от 15.12.2011, № RU.50.99.05.001.Е.000122.10.10 от 05.10.2010. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕКЛАМА № 11027

«Сколько лет ты нас будешь мучить? Хоть посмотреть на тебя, что ты за тварь такая!»

Наша семья переехала из Грозного в Северную Осетию. Купили хороший дом, но оказалось, что бывшая жилица была знахаркой: снимала сглаз, лечила, в общем, дружила с нечистой силой. Мы прожили в этом доме совсем недолго, потому что невидимые «жильцы» не давали нам покоя. На чердаке кто-то ходил, из подвала раздавались стуки, сами собой открывались и закрывались окна и двери. Редкая ночь обходилась без кошмарного сна. Но хуже всего было то, что ночью приходил домовой. Мы слышали его тяжелые шаги. А когда он приближался к постели, наступало какое-то обездвиживание, даже глаза нельзя было открыть. Он мог больно ущипнуть, но в основном ему нравилось пугать. Особенно свирепствовал домовой в большой комнате.

Однажды к нам приехала тетя, мы ее уложили в этой комнате спать. Так домовой ночью срывал с нее одеяло, она тянула его к себе, а он — к себе. А брата моего домовой ночью побил палкой, и тот не мог пошевелить ни рукой, ни ногой. Сестру тянул за волосы, а мне дважды крикнул в ухо: «Убирайся отсюда!» И так он нам надоел, не передать словами. В одну из ночей домовой подошел ко мне, схватил правую руку и начал крутить мизинец. Стало очень больно, я взмолилась: «Сколько лет ты нас будешь мучить? Хоть посмотреть на тебя, что ты за тварь такая!» И тут же увидела страшное лицо, круглые горящие глаза, широкие плечи, он был высокого роста, весь покрыт шерстью. Но самое страшное — длинный язык. Он то раскручивался, то закручивался. Меня охватил ужас, я начала молиться и читать «Отче наш». Утром, когда я рассказала об этом родителям, решили этот дом снести и построить новый. На этом наши мучения закончились. В новом доме все тихо и спокойно, духов там не водится.

М. М. Айларова, Северная Осетия

Авось пригодится

● Совет матерям, которые никак не могут выдать замуж своих дочерей: утром умойте ее водой с медом, наговорив на нее такие слова: «Как мила людям заря красная, как мила людям звездочка ясная, как мил мед пчеле, так вся любовь к рабе (имя). Аминь».

● Хотите избавиться от тягостных воспоминаний? На восходе солнца выбросьте пару старых, надоевших вам башмаков. В полдень хоть на сантиметр укоротите волосы. А на закате сделайте новую прическу. После этого все тревоги улетучатся и перед вами откроются новые горизонты.

● Каждого, кто появится на пороге вашего дома, заговорите на добро, трижды произнеся про себя: «Уйди, злой, приди добрый!» Если после этого ваш гость неожиданно поспешит убраться восвояси, знайте, что он приходил в ваш дом с недобрыми намерениями.

Стихи наших читателей

БЕССМЕРТНАЯ ДУША

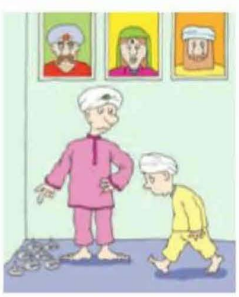
Нам Бог дал бессмертную душу,
Чтоб к звездам мы могли летать,
Закон тяготенья нарушив,
Препятствий Вселенной не знать.
Нам Бог дал бессмертную душу,
Чтоб в мире бескрайних полей
Космического равнодушия
Живою звездою быть ей.
Нам Бог дал бессмертную душу,
Чтоб дальше прекраснейших грез
Тянулись мечтаний послушных
Слиянья блаженственных слез.
Мне Бог дал бесценную душу,
Вложив силу правды в уста,
Чтоб слышал имеющий уши
Зовущую песню Христа.

О. Солодовникова, п. Демино, Ставропольский край

МИРЯНКА

Сияют в поднебесье родные купола.
Ах, если бы не горе, я разве бы пришла?
А кто еще поможет избавиться порой
От тяжкого недуга? Ах, Боже... Боже мой...
Бывает в жизни: счастье приходит невзначай,
И на земле находишь чудесный, светлый рай.
И вновь зовут и манят родные купола.
Ах, если бы не радость, я разве бы пришла?
И только вот сегодня раскаялась душа
И в церковь поманила. Вошла я не спеша
И молча поклонилась. Мне не о чем просить.
Ах, если бы ты, Боже, сумел меня простить...

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край



■ ЧТОБЫ ИСКОРЕНИТЬ ПРИВЫЧКУ, НУЖНО, ЧТОБЫ ЕЕ ИСКОРЕНЕНИЕ СТАЛО ПРИВЫЧКОЙ.

■ ЗНАНИЕ — ЗНАЧИТ ЗНАТЬ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ; УМЕНИЕ — ЗНАТЬ, ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ; МУДРОСТЬ — НЕ ДЕЛАТЬ ЭТОГО.

■ ДОБРЫЕ ЖЕНЩИНЫ ПОПАДАЮТ НА НЕБО, А ЗЛЫЕ РАССЕИВАЮТСЯ ПО ВСЕМУ МИРУ.

Такой случай — *Ёшкин кот!*

Выше некуда!

На музыкальном конкурсе «Евровидение-2013» украинскую певицу Злату Огневич на сцену вынес настоящий великан Игорь Вовкинский. Его рост составляет 2 м 35 см. Но есть люди и повыше, например Леонид Стадник из той же Украины, рост которого 2 м 57 см.

В 2007 году представители книги рекордов Гиннесса прибыли в село Подолянцы под Житомиром, чтобы измерить рост Леонида Степановича Стадника. На тот момент он составлял 2 м 57 см, и это был мировой рекорд. В житомирскую глушь потянулись корреспонденты со всего света. Леонида фотографировали в собственной хате, которая ему явно «не по размеру», рядом с матерью, едва доходившей ему до пояса, с ведром воды, которое в его здоровенных руках выглядит как стакан...

«Тридцать шесть лет в душу никто не лез. А тут столько камер, света! Психика не выдерживает, уже ночами не сплю», — жалуется гигант.

С одной стороны, после такого внимания к своей персоне жизнь гулливера стала полегче. Ему сшили обувь на заказ, а раньше приходилось латать старые черевики. Ведь размер ботинка Лени немалый — 62-й. А тут бельгийские сапожники расстарались и привезли каланче четыре пары обуви. На каждую пару сапожники израсходовали два метра кожи и потратили 50 часов работы. Один ботинок весил более килограмма. Кроме ботинок, мастера привезли великану несколько пакетов с запасными двухметровыми шнурками, ведь если старые порвутся, новые днем с огнем не найдешь. Но известность имела и свою оборотную сторону. Леонид не привык быть на виду, а тут гости каждый день. Незнакомые люди просто стучали в калитку и просили впустить их. У Леонида не стало ни одного спокойного дня и никакого права на личную жизнь.

И когда в следующем году Леониду Степановичу понадобилось подтвердить звание самого высокого человека в мире, он отказался. И зажил той жизнью, к которой привык. А из-за высокого роста жизнь у него непростая.

Леонид родился в 1971 году. В детстве сидел за первой партой из-за маленького роста. Родители тоже были невысокими: отец всего 1 м 73 см, а мать — 1 м 52 см. Но в 12 лет мальчик перенес операцию: удалили доброкачественную опухоль головного мозга. Во время операции был поврежден гипофиз, который стал вырабатывать чрезмерное количество гормонов роста. К моменту окончания института, где Стадник учился на ветеринара, его рост превышал 2 м. Получив образование, молодой специалист устроился на работу. Однако из-за большого роста Леониду стало неудобно ездить на велосипеде, и он начал пользоваться автобусом. Потом ему стало тесно и в нем, и на работу пришлось добираться на лошадиной повозке. Но вскоре работу пришлось бросить. Зимой отморозил ноги, потому что не нашел в магазине обувь подходящего размера. Леонид принялся помогать матери по хозяйству. Однако и эта работа давалась с трудом: скакало давление, болела голова, ныли колени. В 2011 году Леонид перенес очередную операцию на головном мозге. Врачи удалили еще одну опухоль в гипофизе и пообещали, что больше Леонид расти не будет.

Кошмарики

Молния не бьет в одно место дважды... Но у Александра Мэндона эта фраза вызывает грустную улыбку. Ведь за последнее время молния поражала его 4 раза. Впервые это случилось в сентябре 2012 года. Александр долго приходил в себя. После второго раза Мэндон обратился за помощью к врачам. После третьего раза несчастный полгода не выходил из дома. Но молния настигла его и там. Когда Александра тряхнуло в четвертый раз, он обратился к целителям, умоляя избавить его от проклятия. Знахари закопали несчастного в землю в вертикальном положении, чтобы снять электрический заряд и передать его земле. Вроде помогло...

«Отпускаю твои грехи, окаянная душа! Лети с миром!»

Было Прощеное воскресенье. Я отправилась попросить прощения у моих почивших родителей. Служба уже закончилась, и лишь редкие посетители зажигали свечи. Какие-то ритмичные удары стали меня отвлекать от молитвы. Я обернулась: маленькая птичка снаружи билась об окно. «Она уже целый час бьется. Вон вся грудка в крови. Окно высоко, и я ничего не могу сделать...» — сказала церковная служащая. «Это не птичка. Это чья-то душа мучается, прощения отчаянно просит», — предположила я. Меня услышал молодой батюшка, он в это время проходил мимо. То ли шутя, то ли всерьез он произнес: «Отпускаю твои грехи, окаянная душа, что бы ты там ни сотворила. Помолюсь за тебя. Лети с миром!» — и перекрестил птичку. А она взмахнула крылышками и улетела прочь. Лишь капельки крови остались на окне.

И. Никулина, Пермский край

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ПРИЗ 2013 ГОДА: автомобиль VOLKSWAGEN стоимостью 1 200 000 рублей**

ВРУЧЕНИЕ ПРИЗОВ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

ДО СИХ ПОР НЕ ВРУЧЁН!

Именно Вы можете стать хозяином нового автомобиля VOLKSWAGEN!

Узнайте прямо сейчас: может быть, этот счастливчик – именно Вы? Все зависит от Вашей даты рождения...

- Сложите две последние цифры Вашего года рождения.
- Прибавьте столько, сколько лет Вам исполнилось в 2012 году.
- Сложите цифры получившегося числа.
- Прибавьте 2000.

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 2013? ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Позвоните по телефону и станьте хозяином автомобиля VOLKSWAGEN или 1 200 000 рублей*

8-800-200-96-27

18+

Код акции: 03.55487.66.79.1

Звонок бесплатный с мобильного и с городского телефона

*При выполнении всех условий маркетинговой акции указанных ниже.

ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК 15.04.2013 ПО 31.07.2013 (ПРОДЛЕНА ДО 15.11.2013) МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 200 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧИСЛО 2013. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА И СООБЩИВШИЕ (ЗАРЕГИСТРИРОВАВШИЕ) СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 15.11.2013 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 200 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 01.11.2013. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 200-96-27. НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

Айда пугать макияжем!

Сея репу да морковь,
Позабыл я про любовь.
И шепчу супруге
в ушко:
Сельдерей, укроп...

Смотрит чудище
на нас,
Но один всего лишь
глаз.
Не пират ли часом?
Стоп!
Это, кажется...

Расскажи мне,
чей ты, песик?
В чем измазал
черный
носик?
Шерсть
скаталась,
хвостик
куцый,
Весь
продрогший.
Бедный...

Давал наш
Тимоха
Отпор
подлецам.
И это неплохо!
Реальный...

Дед Мороз дает
конфету,
А рука-то папина,
Потому что так
знакома
Кошкина...

Я думал сперва —
Павильон
«Спортлото».
А это приехал
К нам цирк...

Не котлетки,
не колбаски —
Кот приблудный
просит ласки.
В пасть ему положишь
палец —
Лишь хвостом
махнет...

Курсы кройки и шитья
Не прошли
для Ани зря.
Сшила Аня сарафан,
А на нем большой...

Футболист
арбитру-другу
В лоб мячом попал!
Итог:
Отпечаток, стресс
с испуга
И проглоченный...

Мы ходили на банкет:
Маме 80 лет.
Привести супруга
в чувство —
Вот великое...

Видел скалку я во сне.
И сказала теща мне:
«Жизнь твоя пойдет
не так:
Это был недобрый...»

Из Шанхая, не из Тулы,
Курток полные баулы.
Где лицо, а где
изнанка —
Знает только...

Слышать я его хотел.
Наконец-то прилетел
Благороднейших
кровей
К нам из Курска...

Что лукавить?
Скажем прямо,
Что и дальше
будет так:
Ты болеешь
за «Динамо»,
Я болею за...

Всякий житель
огородный
Нынче знает
танец
модный.
Майский жук,
паук, сверчок
Лихо пляшут...

С утра не вижу трона.
Сюда скорее, стража!
И где моя корона?!
Возможно, это...

«Отвечать
боишься,
Коля?
Это минус
нашей
школе!» —
«Петр Ильич!
А я не трус!
Значит, школе
нашей...»

Драгоценная
жена
И бродяге
не нужна.
Слесарь Петр,
дворовый
бард,
Хочет сдать
ее в...

«Чтоб дышала
легче грудь,
Может,
впрыснем по
чуть-чуть?» —
«Что
за странная
задумка?!
Чай мы пьем!
При чем
тут...»

Почему-то от насоса
Вытекает струйка косо
У меня с недавних пор.
Дед сказал:
«Плохой...»

Географию знает
наш Слава,
Познает
с удовольствием мир.
Если в Польше столица
Варшава,
То в Египте столица...

Поэт, певец,
импровиза-
тор —
И это все
киргиз один!
Жаль, уезжает
в Улан-Батор
Так полюбив-
шийся...

Приглашен
был знатной
леди
Чемпион
по боксу
Федя.
Если послан
ты в нокаут —
Как пойдешь
на светский...

Мы сплавлялись
по реке,
Как обычно, налегке.
Ветра нет. На солнце
жарко.
Хорошо, что есть...

Эй! Коллеги-ротозеи!
Видел я вчера в музее:
Убивает Грозный
сына!
Ничего себе...

Мышцы
дрябнут,
голос сел,
За полвека
полысел —
Незаметно,
вот те на!
А была
волос...

Спорит с Юркою
Андрюшка:
Это бублик
или сушка?!
Надоела перебранка.
Вот и съедена...

Набивал я
текст
на «клаве»
О вулканах
да о лаве,
Надо это
сохранить.
Хороша
сюжета...

Играют Ксюшка
и Жанка,
Вместо мячика —
консервная...

Филя, чтоб повесить
полку,
Кисти взял и акварель,
Но решил:
не будет толку,
Лучше взять сверло и...

Мама глянула
на грядки:
Помидоры
не в порядке,
И сказала: «Ты, Митяй,
Не работник, а...»

Получил
я в школе
двойку.
Лечь решил
пораньше
в койку.
Тут отец
с ремнем
возник:
«Ну-ка,
дай сюда...»

Понимаю:
не смешно,
Что пробил
у лодки дно.
Сеня! Я же
не назло!
Положил
бы ты...

Блеск в глазах, в руке
мандат —
В депутаты кандидат!
Я еще совсем не стар
И способен на...

Хотел поспать
я в выходные,
Но в огород меня
зовут.
Не дали отдохнуть
родные,
Для них всего
важнее...

«Третий день кладут
мне в чашу
Эту гречневую кашу!
Значит, так, —
промолвил Вовка, —
Завтра будет...»

Говорят,
что он не в силе,
Тот, который
про промилле.
По стране пронесся
стон:
«Жаль! Хороший
был...»

Я ругаюсь
на кота:
«Дю-дю-дю
да а-та-та!
Стыдно,
Лютик!
Как ты мог
Это сделать
мне в...»

К гадалке
отправилась
Люда:
«Ищу жениха
столько лет!»
Раскинула
карты: о чудо!
Вдруг выпал
пиковый...

Устал от суеты
я очень,
Уеду в отпуск
в город Сочи.
Копил я деньги
целый год,
Куплю билет
на...

Незадача, вот те раз —
Ветка мне хлестнула
в глаз.
А Ванек тому и рад:
«Санька, ты теперь...»

«Идем всем классом
завтра, Нат,
Мы перетягивать
канат.
Увидим тренера
кивок —
И сразу делаем...»

Кислорода мало
в мире,
В городах все больше
смог.
Душно стало мне
в квартире!
Дайте воздуха...

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

34 года, рост 165 см, вес 45 кг, на инвалидности. Стройная, красивая девушка с глазами цвета морской волны. Хочу встретить надежного, чистоплотного, доброго спутника жизни 30-45 лет, без вредных привычек, из Ставрополья и КБР (г. Нальчик). Номер телефона и фото ускорят встречу.

Анна Макаренко, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

40 лет. Работаю, воспитываю 4-летнюю приемную дочь. Есть жилье. Приглашаю к себе доброго, разумного, нежадного, не судимого мужчину, любящего детей, пьющего только по праздникам.

Ольга Анатольевна Шапагатова, ул. Орджоникидзе, 141, Калач, Воронежская обл., 397601, тел. 8-951-550-72-58

***

52 года, сыну 15 лет. Нормальной внешности. На пенсии, работала учителем. Я очень страдаю от одиночества. Прошу откликнуться надежных мужчин, которые не предадут, не унизят женщину. Мне не важны ваши рост и внешность, главное, чтобы не были из мест лишения свободы. Хочется жить поближе к морю или на Волге.

Ирина, Кузбасс, Кемеровская обл., тел. 8-983-226-57-83

***

55 лет, вдова, татарка. Спокойная, добрая, с чувством юмора. Живу одна в 2-комнатной квартире. Приглашаю к себе на постоянное жительство доброго, чуткого, заботливого мужчину 50-60 лет, с умелыми руками, не лентяя. Национальность не имеет значения.

Рая, ул. Волгоградская, 7, кв. 62, Казань, Татарстан, 420080

56 лет, рост 160 см, русская. Жильем обеспечена. Познакомлюсь с русским мужчиной 53-60 лет, ростом не выше 170 см, с жильем. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Выславшим свое фото отвечу в первую очередь.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

***

В 57 лет стала вдовой, и одиночество заело. Конечно, есть дети, внуки, друзья, но все они устроены и живут отдельно от меня. Мне 58 лет, рост 167 см, блондинка, не полная. На пенсии, но работаю. Есть жилье. Может быть, где-то есть одинокий мужчина, вдовец 60-70 лет, не судимый, не альфонс, без вредных привычек, материально и жильем обеспеченный, который хочет того же, что и я? Давайте познакомимся посредством переписки. А дальше будет видно, напишу и адрес, и телефон. Пишите, общение полезно, письма лучше телефонных звонков.

Ирина, д/в, п/д №6511004451, главпочтамт, Нижний Тагил, Свердловская обл., 622000

***

60 лет, среднего роста, немного полновата, есть инвалидность. Муж умер уже давно. Сын женат, живет отдельно, внуков нет. Веду здоровый образ жизни. Люблю животных, развожу цветы в доме, смотрю телевизор — вот и все занятие. Я добрая, верная. Живу в городе, но возможен и переезд. Все чаще ловлю себя на мысли, что хочу иметь рядом родственную душу: друга, мужа — такого же одинокого, доброго, заботливого, как и я. Меня не пугает отсутствие интимной жизни, я способна любить и уважать мужчину без всякого секса, лишь бы этот человек мне был по душе. Лучше с жильем, желательно без прошлого, которое будет держать (бывшая жена, обязательства и т. д.). Подробности в письме или по телефону.

Татьяна, Йошкар-Ола, Марий Эл, тт. 8-917-713-65-11, 8-927-883-80-15

***

Мне 73 года, вдова, по гороскопу Рыбы. Уравновешенная, добрая, находчивая, трудолюбивая и верующая. Есть дом с огородом и садом. Жду смелого мужчину — водителя и хозяина нашей новой семьи, но серьезного и доброго, не способного на предательство.

Нина, Тамбовская обл., тел. 8-953-724-01-36

МУЖЧИНЫ

28 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид III группы. Хозяйственный, заботливый, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой 20-28 лет.

Дмитрий, Волгоград, тел. 8-961-677-86-17

***

33 года, рост 163 см, инвалид II группы, без вредных привычек. Для общения и создания семьи познакомлюсь с порядочной девушкой 25-30 лет.

Денис Юрьевич Познахерев, ул. Лермонтова, 82, кв. 2, Армавир, Краснодарский край, 352901, тел. 8-928-416-55-48, e-mail: armavir.dima@mail.ru

***

40 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы по зрению. Русский, симпатичный, спокойный, самостоятельный, жильем обеспечен. Без вредных привычек, люблю готовить. Познакомлюсь со стройной, симпатичной, спокойной, уравновешенной русской девушкой 25-35 лет, инвалидом II-III группы, с жильем. Если у вас есть ребенок, он будет мне в радость. Желательно письмо с фото.

Евгений, ул. Кабардинская, 200, кв. 1, Нальчик, КБР, 360024

***

40 лет, рост 170 см, инвалид II группы (после ДТП, но не лежачий), по гороскопу Весы. Ищу свою вторую половинку — добрую, отзывчивую, не склонную к полноте, умеющую готовить и поддерживать чистоту и порядок, без вредных привычек, можно сироту, инвалида II-III группы до 40 лет, возможно с маленьким ребенком, из соседних городов и сел. На переезд не согласен. Подробности при общении.

Сергей, ул. Севастопольская, 14, Урюпинск, Волгоградская обл., 403111, тел. 8-927-535-64-27

48 лет, рост 176 см, инвалид II группы. Не пью, живу в своем доме (без удобств) в небольшом поселке Ипатовского района. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 50 лет из близлежащих населенных пунктов Ставропольского края, желательно инвалидом II-III группы, согласной на переезд ко мне.

Игорь Иванович Пожидаев, ул. Кавказская, 10, пос. Большевик, Ипатовский р-н, Ставропольский край, 356612, тел. 8-905-492-65-84

***

Брату 52 года, рост 168 см, вес 80 кг. Живет в селе. Для создания семьи хочет познакомиться с доброй, трудолюбивой, заботливой женщиной без вредных привычек. Подробности в письме.

Нина Петровна Нестерова, д/в, Астрахань, 414022

***

65 лет, рост 165 см, вес 60 кг, русский, инвалид III группы, без вредных привычек. Я с руками и ногами, зрячий, хожу, читаю без очков. Всю посильную мне работу по дому выполняю сам. Увлечения разносторонние. Познакомлюсь с одинокой, порядочной, самостоятельной женщиной подходящего возраста и роста, без вредных привычек.

А. В. Лобанкин, Ставропольский край, тел. 8-918-867-84-91

***

65 лет, рост 180 см, вес 85 кг, русский, без вредных привычек, среднее образование. Живу один, жильем обеспечен, пенсию заработал на Севере, но еще работаю. Дети живут отдельно. Перенес операцию по иссечению тонкой кишки. Ищу женщину с такой же проблемой, желательно из Самарской области.

Без подписи, а/я 60028, ул. 70 лет Октября, 53, Тольятти, Самарская обл., 445044

Буду любить, лелеять, никогда не обижу и не предам

С женой прожили 11 лет как один день, но болезнь забрала ее. Я брошенный матерью ребенок еще с детства, а точнее — с рождения, из-за моей инвалидности. Воспитывался у тети, отца не было. Я его не знаю, но ношу его фамилию. Сейчас живу с семьей жены — ее мама после смерти дочери оставила меня как сына. Мне 37 лет, рост 180 см, инвалид II группы (прихрамываю). На пенсии, не работаю. Подвижный, неленивый, без вредных привычек. По характеру добрый, спокойный. Могу все сделать: и приготовить, и постирать, и убраться. Хотелось бы встретить простую, добрую, молодую женщину, которую, как и свою жену, буду любить, лелеять, никогда не обижу и не предам. Единственное — у меня нет жилья, мы жили большой семьей. Для серьезных отношений готов на переезд.

Юрий Валерьевич Балтоян, ул. Комсомольская, 40/5, Черкесск, КЧР, 369000, тел. 8-929-860-61-88

ЛАПША из писем читателей

Я часто ссорюсь и с женой, и с тещей. Но с женой мы потом миримся в постели, а для тещи я ничего равноценного не нахожу.

Алексей, Тверь

Как-то весной град прошел крупный. Один наш сотрудник, глядя на природное безобразие в окно, изрек с плохо скрываемой радостью в голосе: «У тещи наверняка всю рассаду побило. Не переживет ведь, помрет, наверное».

Сергей В., Ставрополь

Помню, мой дед в курятник заходил исключительно в юбке и платке, ибо петух не любил мужиков и клевал их нещадно.

Андрей Ш., Саратовская обл.

Каждый вечер я с любовью смотрю на своего половину.

Ирина, Пермь

Девушки, берегитесь парней на новых авто! Раньше это был статус и деньги, а теперь кредит на 5 лет...

Анна, Тверь

Мне цветы безразличны. Подумаешь, букет. А вот сушеная вобла... Мешок воблы! С икрой! Это получше любого букета будет. Только вот является ли сушеная вобла предметом, подходящим для ухаживания...

Ирина С., Таганрог

От редакции

УДАЛОСЬ ЛИ КОМУ-НИБУДЬ ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОБРЕСТИ СЕМЬЮ ИЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ СКРАСИЛИ ОДИНОЧЕСТВО? НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ. ПРИШЛИТЕ СЕМЕЙНОЕ ФОТО. А МОЖЕТ, У ВАС И ДЕТКИ РОДИЛИСЬ?.. НАМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ЭТА СТРАНИЦА ПОЛЕЗНА И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И НАЙТИ ДРУЗЕЙ.

«Никаких детей и внуков...» Но это нереально!

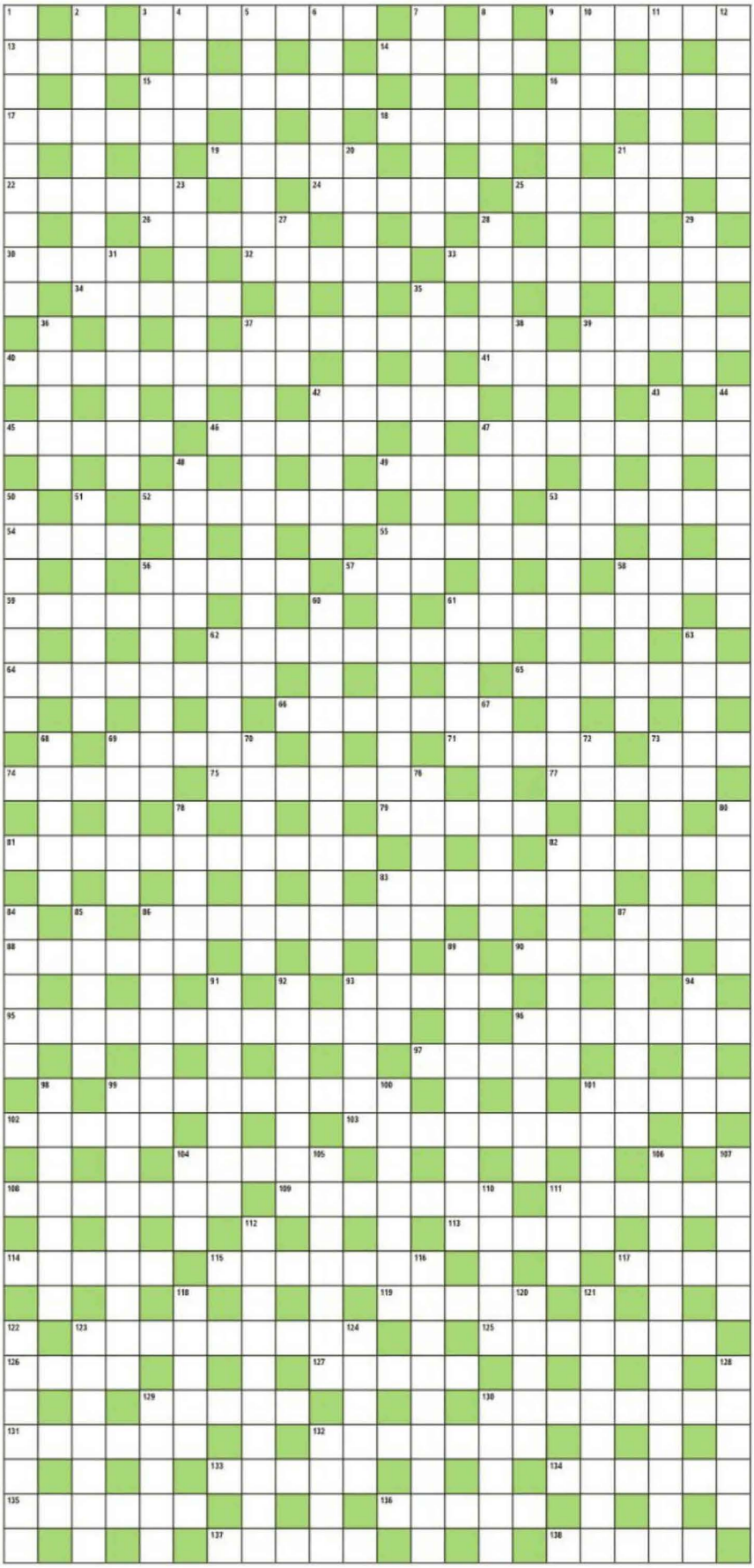
Мужчины, спуститесь с небес! Придумали образ сказочной феи, а мы обыкновенные земные женщины, обремененные житейскими проблемами.

Большинство мужчин ищут каких-то несуществующих женщин. Особенно, если ищут половинку в возрасте после 50, чтобы не было у женщин никаких проблем — ни жилищных, ни материальных, ни проблем с лишними килограммами, чтобы обязательно присутствовало чувство юмора и никаких детей и внуков. Ну это нереально! Женщина осталась одна — это уже проблема. Бытовые проблемы — как снежный ком, их с каждым днем все больше и больше. А куда же девать детей и внуков? Они уже есть, пусть далеко живут, пусть редко приезжают, но из жизни их не вычеркнуть. Это дорогие и самые близкие люди.

Не буду спорить, есть немало и других мужчин, которые реально оценивают жизненные ситуации и хотят встретить женщину под стать себе. У каждой женщины две красоты: внешняя и внутренняя. И часто внутренняя красота остается невостребованной, и из-за этого какой-нибудь мужчина не стал счастливым рядом с такой женщиной. Мужчины, спуститесь с небес! В мечтах вы нарисовали себе образ сказочной феи и мучаетесь в поисках, всякий раз разочаровываясь, встретив обыкновенную земную женщину, обремененную житейскими проблемами, но с красивой душой, добрым сердцем, умелыми руками.

Три года назад я написала письмо в «Айболит» в рубрику «Познакомимся?». Писем было много, и все разные — серьезные, смешные, обидные. Один мужчина написал: «Вышли 700 рублей. 400 я должен, нужно отдать, а 300 мне хватит доехать до тебя». Другой написал: «Я так понял, у тебя большой дом, так я хочу, чтобы у меня была отдельная комната». Третьего бьют мать и сестра, и он просит побыстрее приехать и забрать его. А я боюсь встретить закодированных алкоголиков — все равно рано или поздно сорвутся. Лучше пусть выпивает в меру и по поводу. Но тогда, три года назад, у меня не получилось познакомиться, хотя было немало писем и от нормальных мужчин, которые меня серьезно заинтересовали. У меня тогда умерла мама, и мне было не до знакомств. Сейчас я решила повторить попытку расстаться с одиночеством. К мужчине у меня не завышенные требования: чтобы ростом был выше меня, по возрасту подходил, желателен переезд ко мне, чтобы водил машину (наличие машины не обязательно) — на рынок поехать, в выходной день на рыбалку, в лес на шашлычок. Мне 62 года, рост 167 см. Я экономист, на пенсии, но еще работаю. Здоровье соответствует возрасту. Живу одна, дети живут далеко со своими семьями. Позвоните мне, мужчины, если вас заинтересовало мое письмо.

Елизавета, Ставропольский край, тел. 8-938-302-06-49



ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 3.Укротитель карандаша. 9.Гравюрная копия. 13.Нарком, виновный в репрессиях. 14. Стержень в роли крепежа. 15.Сушеные на солнце абрикосы. 16.Зрелище в брызгах водопада. 17.Патрисия — экс-супруга Н. Кейджа. 18.Литератор, зарезанный трамваем. 19.Имя кузнеца из имения Дубровского. 21.Подпись, дающая ход бумаге. 22.Механизм обратного хода. 24.Знаменитый российский гимнаст. 25.Камиль из театра «Квартет И». 26.Легкий скутер на шоссе. 30.Ковш — загрузчик домны. 32.Эстрадный Авраам. 33.Корней, пугавший детей Мойдодыром. 34.Защитник прибора. 37.Житель мегаполиса. 39.Петух на народный лад. 40.Паровозный футбольный клуб. 41.Наша «Волга» по типу кузова. 42.Куда убежала свечка от неумытого мальчика? 45.Верхотура фуражки. 46.Ларс — кинорежиссер. 47.Комплекс мокрых аттракционов. 49.Внучек как украшение старости. 52.Лодырь, сидящий на шее у других. 53.Главная христианская река. 54.Самый дорогой клуб Испании. 55.Автор книг о Гарри Поттере. 56.Доктор на крючке у Мефистофеля. 57.Копейка от афганца. 58.Альтернатива милости. 59.Марка популярной немецкой посуды. 61.Кидание дротиков. 62.Мифологический пивной король. 64.Один из героев пьесы. 65.Организатор Русских сезонов. 66. Дорога, облюбованная бандитами. 69.Сказочное имя кунжута. 71.Караван цыганских кибиток. 73.Мера длины времен Ришелье. 74.Вотчина проводницы. 75.Воин обозных частей. 77.Имя русского Паваротти. 79.Полотно красных флагов. 81.Человек из-за бугра. 82.Мыс, с которым связана первая победа на море русского галерного флота под командованием Петра Великого. 83.Сыграл Мастера в фильме В. Бортко. 86.Театр Константина Райкина. 87.Столица с Музеем кораблей викингов. 88.Альтернатива выпавшим зубам. 90.Любитель нарядов. 93.Жидкий признак голода. 95. Книжное образование. 96.Титул принцессы Испании. 97.Дефиле ежа. 99.Ленинградец в войну. 101.Его размер измеряют кеглями. 102.Оперный князь-пленник. 103.Стихи от сказочного Незнайки: «...был голодный, проглотил утюг холодный». 104.Предмет слепого поклонения. 108.Лучи, видящие пациента насквозь. 109. Пологий склон холма. 111.Сказание об осаде Трои. 113. Резиденция суда ООН.114.Овчарка из страны волынок. 115. Дирижерская волшебница. 117.Приписки царя Соломона. 119.Кабульская порода борзых. 123.Исполнитель порки по приговору. 125.Боец по контракту. 126. Фруктовый гарнир к мясу. 127.Посещение по делу. 129. Дума, думающая по-монгольски. 130.Лукино — итальянский кинорежиссер. 131.Бессточное озеро в Казахстане. 132.Любимая статуя Пигмалиона. 133.Имя Человека-паука. 134.Столица Калмыкии. 135.Антипод трудоголика. 136.Поэма А. Блока. 137.Ипостась Цербера. 138.Место сгиба печатного листа.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1.Каждый из «будильников» для А. Герцена. 2.Без пяти минут генерал. 4.Клятва, данная монахом. 5.Убранство в окружении стен. 6.Исполнитель главной роли в комедии «Один дома». 7.Нюанс цветовой гаммы. 8.Сотрудник института НУИНУ, образ которого воплотил М. Светин. 10.«Огневушка-Поскакушка» П. Бажова. 11.Автор книг об Эрасте Фандорине. 12.Раскидистая южная чинара. 15.Буйство стихии на море. 16. Пращур ксерокса. 20.Ветеран трудового фронта. 21.Название этих американских сигарет созвучно с именем премьера-министра Черчилля. 23.Получил «Золотого льва» за «Фауста». 27.Атаман Оренбургского казачьего войска. 28.Соус из овощного пюре. 29.Имя певицы Матье. 31.Штурвал всадника. 35.Корзинный спорт долговязых. 36.Простак из бурьяна. 37.Лечебная процедура в джакузи. 38.«Шпрехающая» европейка. 39.Иллюстрированный перечень товаров. 42.Белый хищник тундры. 43.Король французских белых вин. 44.На каком острове зародилось карате? 47.Храбрейший из героев, осаждавший Трою. 48.Сладкий выходец из свеклы. 50.Мышца на все плечо. 51.Ветер в Южной Америке. 53.Физиотерапевтический кальян. 55.Выключатель районного масштаба. 56.Редчайший факт. 58.Богиня здоровья в древнегреческой мифологии. 60.Повреждение от холода. 61.Барак Обама для генетика. 62.Черный янтарь. 63.Древний европеец. 67.Зажим на конце проводка. 68.Ковбойский трактир. 69.Озорник, придуманный М. Твеном. 70.Протяжный зов буренки. 72.Укрепление, похожее на флеши. 73.Раковый деликатес со дна морского. 76.Пустынный брат лошади. 78.Ювелирная липа. 80.Солдатская шеренга. 82.Колонка для нужд пожарных. 83.Французский генерал, основатель и первый президент Пятой республики. 84.Поросль преступного мира. 85.Колдовское вредительство. 86.Агитплакат Остапа Бендера. 87.Грызун с шалочной перспективой. 89.Знаток насекомых. 91.Приседание-поклон барышни. 92.Перекуска перед ужином. 93.«Уличная» комбинация в покере. 94.Арматура искусственного зуба. 96.Рассказ А. Чехова про скучного доктора. 98.Основа угарного газа. 99.Лямка женской сорочки. 100.Манекен для сапожника. 101.Храм знаний для детворы. 104.Кутюрье Золушки. 105.Биограф Григория Мелехова. 106.Энергетическая начинка пищи. 107.Хозяйка Гренландии. 110. Его спасали в фильме С. Спилберга. 111.Силаработительница. 112.Кружковец с живым уголком. 116.Уроженка Черного континента. 118.Снял к/ф «Мужчина и женщина». 120.Русские как целое. 121.Бытовая соображалка. 122.Магическое хобби Мадонны. 123.Имя актрисы, исполнившей роль Крис — рублевской подружки Энджи в телесериале «Одна за всех». 124.Пьер, играющий недотеп. 128.Крутой Стивен из Голливуда. 129.Омар в персидской поэзии. 130.Место постройки судов. 132.Была до Ганимеда виночерпием.

Составила Елена Короткова

С миру по новости

Сделано в Китае

В зоопарке города Лохэ в Китае обычную собаку выдали за... африканского льва. Посетители обнаружили, что в вольере вместо льва сидел тибетский мастиф, который отличается крупными размерами, длинной шерстью и издалека действительно может напоминать царя зверей. Обман вскрылся, когда «лев» начал лаять на людей. Позже оказалось, что это не единственная уловка сотрудников зоопарка. Они выдавали лису за леопарда, а в вольере для волка сидел еще один пес.

Понюхай и проснись!

Итальянский изобретатель придумал будильник, который не станет мучить вас звуками. Он разбудит вас вкусными запахами: свежевыпеченного хлеба или крепкого кофе. Новинка стоит около 60 евро, а блоки-дозаторы с самыми волнующими запахами вы можете выбрать для себя сами.

Вино из рыбы выпить смогли бы?

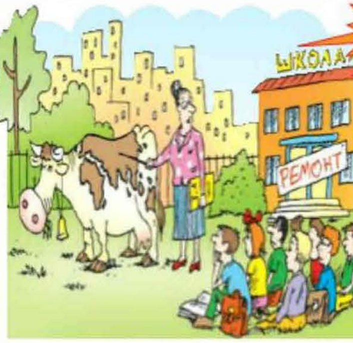
Предприниматель из Китая собирается делать вино... из рыбы. Такой рыбно-винокуренный завод уже построен в портовом городе Далянь. Биологи утверждают, что рыбное вино может стать не менее полезным для организма, чем красное. В умеренных, разумеется, дозах. Некоторые рестораны и супермаркеты Америки и Европы уже заказали несколько сотен ящиков оригинального напитка. Технология производства держится в секрете. А то еще погонят самогон из тюльки...

Спит и не краснеет!

В Китае появились необычные наклейки. Они сделаны в виде открытых глаз и предназначены для тех, кто любит вздремнуть на работе или на занятиях. Наклеив пару таких глаз на веки, можно с чистой совестью спать за рабочим столом, если вы умеете спать сидя, создавая при этом вид деятельности.

Чем дольше смотришь в честные глаза, тем труднее оторвать взгляд от зеркала.

Для родителей важно вовремя объяснить детям, что взрослый человек и умный человек — это не одно и то же.



ОЙ!

Круто!

● Судя по квитанциям за ЖКХ, из крана у нас течет боржоми, мусор вывозят на «Лексусе», домофон в роуминге, а снег чистит сам глава администрации...

● В казахском ауле сын не имеет права повышать голос на отца, отец не может повышать голос на деда, а дед на прадеда. Поэтому в ауле всегда очень тихо и только крики прадедов нарушают тишину.

Рассказик

«Мама, мама, давай заведем котенка!» — умоляет маленькая дочка. «Нет, доча, ты же знаешь, у меня аллергия на мех животных», — отвечает суровая мама. «Странно, — подумал отец, — на кошку у нее аллергия есть, а на норковую шубу нет».

Это по-нашему!

Русская горчица

Я работаю в крупной компании. Недавно к нам на переговоры приезжали датчане. Нормальные такие ребята. Мы с ними и на обед в наше кафе ходили. А там каждый раз к мясному ассорти подавали разные соусы, среди них и немецкую горчицу. В последний день немецкой в наличии не оказалось и подали нашу. И вот вижу, как один из датчан зачерпывает ложечкой горчицу и хорошим таким слоем наносит ее на мясо. Пока я соображала, как ему объяснить, что это русская горчица, он откусил кусок... Когда глаза были собраны в кучку, слезы вытерты и датчанин смог снова дышать, он простонал:

— Боже, я думал, что кто-то огрел меня доской по затылку!

Тамара Г., Москва

Рассказик

Сидит на перроне Хаим, поезд на Жмеринку ждет. Проголодался — сил нет. А рядом двое салом закусывают. Подходит он и говорит: «Таки ви би знали, панове, яку мне гарную игру в Одессе показали...» — «У карты?» — «Да шо там карты! Никаких карт не треба. Так я ж вас научу! Вот ты, пан, ходи хлибом». Тот походил. Хаим второму: «Крой салом!» Тот покрыл. Смотрят на Хаима: «Ну, а ты шо?» — «Ой-вей, счастье еврейское! Опять не везет! Ладно, принимаю...»

Спорт в нашей жизни

СБОРНАЯ России по керлингу объявила о покупке двух ведущих таджикских дворников.

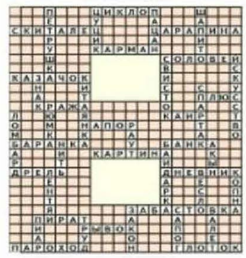
ФЕДОР Конюхов, недавно узнавший об изобретении мотора, в порыве гнева на куски раскромсал весла.

УЧИТЕЛЬ физкультуры никак не может обыграть в шахматы учителя труда, потому что последний выстругал себе два дополнительных ферзя!

НА ЧЕМПИОНАТЕ Европы наш атлет метнул молот — стадион охнул! А один болельщик даже охнуть не успел...

НА ПОСЛЕДНИХ соревнованиях по биатлону наш стрелок попал в тройку призеров, а конкретно — в серебряную медалистку.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР 28.



Тьфу-ты ну-ты!

Моль

В шкафу Петрова (горе-то какое!) моль-негодяйка как-то завелась, изъела шерсть и полушерстяное и нагло за синтетику взялась. Затем, не реагируя ни грамма на нафталин и всякий прочий яд, жевала тапки, зонтики, панамы — короче, поглощала все подряд.

Точила мебель, телевизор грызла, а книжек извела — не перечесть, но у Петрова челюсть вмиг отвисла, когда она взялась котлеты есть. Жена Петрова стряпала ужасно. Петров привык, а моль, конечно, нет. В миг роковой и для себя злосчастный решила моль отведать тех котлет. Моль бледная еще бледнее стала, пожухли крылья, жадный взор погас... И хоть злодейка босиком летала, отбросила сандали в тот же час!

Миг избавленья наступил нежданно, Петров орал «Ура!» что было сил. Впервые абсолютно без обмана стряпню своей жены он похвалил.

Семейная история

Помидоры в маринаде

— Опять твоя мама мне кости перемывала?!

— Да ты что! Наоборот, хвалила!

— Слышала я ее похвалы: и ленивая я, и безрукая, и бестолковая! Если она за шестьдесят лет научилась огурцы солить, это не значит, что этим надо всем в нос тыкать. Я тут такой рецептик маринованных помидоров распечатала! Когда я их приготовлю, твоя маман от злости зубы до корней сотрет! Пошли на кухню — будешь помогать!

— Та-ак, первое: стерилизуем банки. Паша, а чем банки стерилизуют?

— Вообще-то все стерилизуют спиртом, а лучше всего водкой!

— Размечтался! Тащи перекись с ватой и протирай банки изнутри... Второе: очищаем помидоры от кожуры. Чисти давай помидоры!

— Они мнутся и не чистятся, какая-то каша получается! Ты ничего не напутала?

— Я что, по-твоему, дура? Здесь ясно написано: очищаем помидоры от кожуры... предварительно опустив их в кипяток на две-три минуты. Опускай их в кипяток!.. Третье: кладем на дно банки три дольки чеснока, два лавровых листа, шесть гвоздичек.

— КОГДА Я ИХ ПРИГОТОВЛЮ, ТВОЯ МАМАН ОТ ЗЛОСТИ ЗУБЫ ДО КОРНЕЙ СОТРЕТ!

— Гвоздики со стеблем класть?

— Про это ничего не написано — клади как есть. Теперь укладываем помидоры.

— Как их укладывать? Полная банка гвоздик!

— Что ты за мужик? Помидоры в банку засунуть не можешь!

— По-моему что-то не то получается.

— А у меня всегда что-то не то! У твоей мамы все то, а у меня все не то! Маринад готов, заливай помидоры! Черт! Из-за тебя черный перец забыли положить! Кладем черный перец горошком...

— Положил.

— Кладем черный перец горошком: восемь горошин. А ты сколько положил?

— Я весь пакет высыпал.

— Вот идиот! Доставай, пока все не испортил!

— Горячо-о-о! Рука в банке застряла-а-а!

— Терпи — ты же мужчина!

— Все, больше не могу! Все руки обварил! Сколько достал — столько достал!

— Ну как так можно? Взял и все испортил! Запомни, если твоей маме не понравится — виноват будешь ты! Вечно влезет, все изгадит, а я крайняя остаюсь!

Олег Литвин

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30.

По горизонтали. 3.Точилка. 9.Эстамп. 13.Ежов. 14.Штырь. 15.Шептала. 16.Радуга. 17.Аркетт. 18.Берлиоз. 19.Архип. 21.Виза. 22.Реверс. 24.Немов. 25.Ларин. 26.Мопед. 30.Скип. 32.Руссо. 33.Чуковский. 34.Кожух. 37.Горожанин. 39.Кочет. 40.«Локомотив». 41.Седан. 42.Печка. 45.Тулья. 46.Триер. 47.Аквапарк. 49.Утеха. 52.Дармоед. 53.Иордан. 54.«Реал». 55.Роулинг. 56.Фауст. 57.Пул. 58.Гнев. 59.«Цеппер». 61.Метание. 62.Гамбринус. 64.Персонаж. 65.Дягилев. 66.Большак. 69.Сезам. 71.Табор. 73.Лье. 74.Вагон. 75.Тыловик. 77.Ренат. 79.Кумач. 81.Чужестранец. 82.Гангут. 83.Галибин. 86.«Сатирикон». 87.Осло. 88.Протез. 90.Франт. 93.Слюна. 95.Начитанность. 96.Инфанта. 97.Топот. 99.Блокадник. 101.Шрифт. 102.Игорь. 103.Торопыжка. 104.Фетиш. 108.Рентген. 109.Косогор. 111.Илиада. 113.Гаага. 114.Колли. 115.Палочка. 117.Копи. 119.Афган. 123.Экзекутор. 125.Наемник. 126.Айва. 127.Визит. 129.Хурал. 130.Висконти. 131.Балхаш. 132.Галатея. 133.Питер. 134.Элиста. 135.Лентяй. 136.«Скифы». 137.Страж. 138.Фальц.

По вертикали. 1.Декабрист. 2.Полковник. 4.Обет. 5.Интерьер. 6.Калкин. 7.Оттенок. 8.Бриль. 10.Скиз. 11.Акунин. 12.Платан. 15.Шторм. 16.Ротатор. 20.Пенсионер. 21.«Винстон». 23.Сокуров. 27.Дутов. 28.Кулис. 29.Мирей. 31.Поводья. 35.Баскетбол. 36.Лопух. 37.Гидромассаж. 38.Немка. 39.Каталог. 42.Песец. 43.«Шардоне». 44.Окинава. 47.Ахиллес. 48.Сахар. 50.Трицепс. 51.Памперо. 53.Ингалятор. 55.Рубильник. 56.Феномен. 58.Гигия. 60.Обморожение. 61.Мулат. 62.Гагат. 63.Кельт. 67.Карабин. 68.Салун. 69.Сойер. 70.Мычание. 72.Редан. 73.Лангуст. 76.Кулан. 78.Страз. 80.Строй. 82.Гидрант. 83.Голль. 84.Шпана. 85.Порча. 86.«Сеятель». 87.Ондатра. 89.Энтомолог. 91.Книксен. 92.Полдник. 93.Стрит. 94.Штифт. 96.«Ионыч». 98.Углерод. 99.Бретелька. 100.Колодка. 101.Школа. 104.Фея. 105.Шолохов. 106.Калорийность. 107.Дания. 110.Райан. 111.Иго. 112.Натуралист. 116.Африканка. 118.Лепуш. 120.Нация. 121.Смекалка. 122.Каббала. 123.Эвелина. 124.Ришар. 128.Сигал. 129.Хайям. 130.Верфь. 132.Геба.

Муж — это опора, каменная стена и несокрушимая защита! До тех пор, пока не увидит на градуснике 37,2°.

Если...

● Если вы ночью заблудились в лесу, посмотрите на Полярную звезду. Она ничтожно мала по сравнению с вашими проблемами.

● Если в руках у женщины скалка, еще не факт, что будут пирожки!

● Если к слову «новинка» приписать три буквы, то получится слово «хреновинка».

● Если ты видишь людей, которые отдыхают, — смело к ним присоединяйся, не оставайся равнодушным и помоги. Если видишь людей, которые работают, — отойди и не мешай!

● Если девушка попадет на необитаемый остров со своей сумочкой — она обязательно выживет.

● Если вы хотите вырастить хороших детей, тратьте на них в два раза меньше денег и в два раза больше времени.

Гороскоп с 16 по 29 октября

Зажгите огонь, чтобы в доме царила любовь!

ОВЕН Высыпаться сейчас жизненно необходимо, иначе организм начнет накапливать усталость. Сон до полуночи — самый полезный. Этой привычке не изменяйте не только осенью, но и весь год. Кстати, если заметите падающую звезду, знайте: это отличный знак, сулящий исполнение желаний в самом скором времени.

ТЕЛЕЦ Избыток в рационе сладкой, жирной и мучной пищи приводит к снижению иммунитета. А отсюда простуды, обострение хронических заболеваний, лишний вес... Если почувствуете упадок сил или признаки депрессии, бросьте в кипящую воду горсть корок апельсина и пару минут подшипите. Вы удивитесь тому, насколько быстро к вам вернется бодрость духа и радость жизни.

БЛИЗНЕЦЫ В голове неразбериха, беспрерывные телефонные разговоры, бесполезные встречи. Постарайтесь уединиться и осмыслить происходящее. В этот осенний период появятся причины обострения заболеваний пищеварительной системы. Одна из них — снижение активности желудочно-кишечного тракта и изменение кислотности желудочного сока. Поэтому желательно, чтобы ваш рацион состоял в основном из отварных, тушеных, паровых блюд. И не делайте перерывов в приеме пищи более 3-4 часов.

РАК Холодный дождь с ветром — «фирменный знак» октября. Остановить дождь вы не сможете, но лучше измените свое «дождливое» настроение. Не зависеть от переменчивости погоды и разминуться с простудой поможет солевой раствор. Растворите 1/2 чайн. ложки соли в 1 стакане теплой воды и промывайте нос 2-3 раза в день.

ЛЕВ У вас будет достаточно сил, чтобы преодолеть все препятствия, которые возникнут на пути. Главное, не терять голову. Тем, кто страдает от перемены погоды и скачков атмосферного давления, надо заранее приготовить такое средство: натрите на терке 1 лимон или апельсин с кожурой, смешайте с сахаром. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель. Это стабилизирует артериальное давление, к тому же укрепит иммунитет.

Если вы долго принимаете препараты кальция, старайтесь не превышать назначенную врачом дозировку. Избыток кальция может оседать на стенках сосудов, образуя опасные атеросклеротические бляшки.

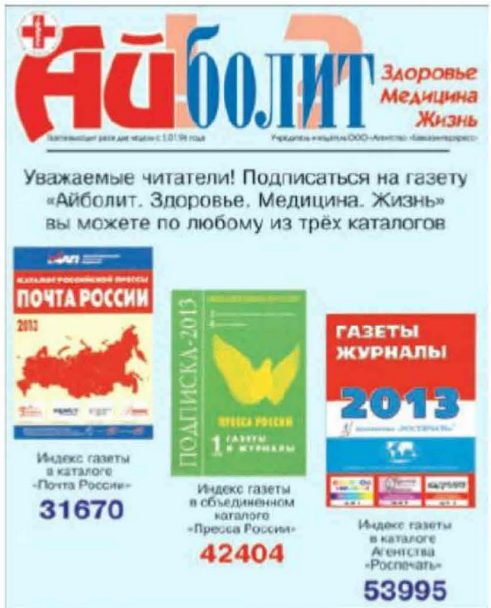
ДЕВА Пусть эти дни будут насыщены разнообразными событиями. Положительный заряд, который вы накопите, пригодится вам, когда начнутся трудности. Не исключено, что прихватит спину, поэтому прикрывайте поясницу, чтобы не застудить мышцы. На всякий случай один эффективный рецепт: при радикулите надо смешать в равных долях мед, подсолнечное масло и настойку прополиса, этой массой смазать горчичник и приложить к больному месту, после чего утеплиться. Повторите процедуру, если не поможет с первого раза.

ВЕСЫ Будьте осторожны со словами, иначе невзначай можете обидеть близких людей. Прежде чем что-то сказать, сто раз подумайте! Для хорошего самочувствия следите за работой желудка. Это прежде всего касается тех, кто страдает дисбактериозом. Оздоровить кишечник поможет такое снадобье: вскипятите 1 л молока, остудите, добавьте 1 ст. ложку сметаны, пару ложек биойогурта, 1 ст. ложку сахара. Когда молоко заквасится, поставьте в холодильник. Пейте без особого режима, можно добавить в стакан 1 чайн. ложку размолотых грецких орехов.

СКОРПИОН Не ломитесь в одиночку в закрытые двери: если найдете единомышленников, то сумеете пробить глухонемую стену. Главная задача на этот период — держать в порядке нервную систему. Поможет эмоциональная гимнастика: перед сном постарайтесь найти в прожитом дне самый приятный момент и вспомните его как можно полнее. Поблагодарите судьбу за этот момент. Напрягите все мышцы тела, задержите дыхание на 1-2 секунды, потом расслабьтесь.

СТРЕЛЕЦ Есть одна вещь, которую рекомендуем включить в ежедневный распорядок дня: смотреть 15-20 минут на огонь или воду — это поможет обрести душевное равновесие. В этом периоде звезды рекомендуют умерить свой аппетит хотя бы на треть, пожертвовав ужином в пользу врага, и направить освободившуюся энергию на творчество. Следуя совету, вы обнаружите целых два плюса — внезапно построившую фигуру и тягу к созданию чего-либо значительного. Будьте уверены, попытка непременно увенчается успехом.

КОЗЕРОГ Ожидайте от судьбы выкрутасов: возможны как приятные сюрпризы, так и мелкие неприятности. Но отнеситесь к невзгодам с юмором — и они станут смехотворными. Будьте внимательны к сердцу. В сезон дождей и холодов его защитят орехи и семечки. Самые сердечные — грецкие орехи. Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и особенно атеросклерозом полезно съедать 8-10 штук в день. Устали? Погрызите семечки или орешки.



ВОДОЛЕЙ Вам испортили настроение? Потрите ладони одну о другую до появления тепла, а затем поднесите их к лицу, как бы закрывая себя. При этом зажмурьте глаза и представьте, что плохое настроение уходит из головы в руки, после чего их старательно вымойте. Днем постарайтесь погулять хотя бы часок. Осенью организму уже не хватает тепла и света, поэтому прямые солнечные лучи поднимут уровень меланина в организме, что придаст вам бодрости и энергии.

РЫБЫ Пользуйтесь любой возможностью порадовать себя. Это поможет вам примириться с осенью и не обращать внимания на ее недостатки. Не упустите возможность вволю поесть винограда, желательного черного, хотя бы по 200 г в день. Он выводит лишние соли из организма и токсины из крови, что важно при подагре и остеохондрозе, регулирует кровяное давление, препятствует образованию тромбов. А горсть изюма — вкусная таблетка при заболеваниях легких и печени.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Лечим сезонную инфекцию**
  ПРИ ГРИППЕ ТРАВЫ НЕ ПОМОГУТ.
- ✓ **На приёме у уролога**
  КИСТА ПОЧКИ.
- ✓ **Не запускайте болезнь**
  ХУДОБА — СИМПТОМ ПАНКРЕАТИТА.
- ✓ **Для тех, кто работает за компьютером**
  ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ.

ТИШЕ, ТИШЕ, Я ВСЁ СЛЫШУ...

...Он подозревал, что у жены проблемы со слухом. Однажды вечером, встав у нее за спиной на другом конце комнаты, он шепотом спросил: «Ты меня слышишь?» Ответа не последовало. Он подошел поближе: «А сейчас слышишь?» Результат тот же. Он подошел еще ближе и спросил: «Ты меня слышишь?» Она повернулась и сказала: «В третий раз говорю — слышу!»

История, конечно, забавная, но проблема, описанная в ней, вовсе не вызывает улыбку. Миллионы людей живут с нарушениями слуха и причины этому самые разные. Однако у хорошего слуха имя одно — **АКУСТИК**.

АКУСТИК — это современное средство, призванное бороться с проблемами слуха. Многокомпонентный состав **АКУСТИКА** комплексно помогает исправить целый ряд нарушений, связанных с тугоухостью.

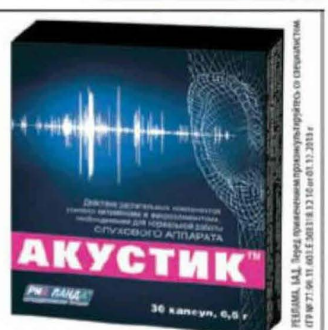
МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ЖИВУТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

АКУСТИК благотворно влияет на три системы организма, отвечающие за хороший слух: на сам орган слуха, на отделы мозга, отвечающие за слух, и на слуховой нерв. Таким образом, в каком бы звене ни случился сбой, **АКУСТИК** корректирует его работу.

АКУСТИК — это настоящее достижение ученых, т. к. его высокая активность выстраивается исключительно на основе натуральных и растительных веществ.

В состав **АКУСТИКА** входит более 14 тщательно подобранных микроэлементов, витаминов, антиоксидантов, а также редких активных компонентов. Каждый из них выполняет свою задачу в общей схеме оздоровления слуха.

Мощная профилактика слуха и помощь при уже имеющихся проблемах — это **АКУСТИК. АКУСТИК — острый слух в любом возрасте.**



Спрашивайте в аптеках города!
Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**
(звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 09.00-19.00;
сб – 10.00-19.00; вс – выходной)
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. ГАЛ. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТ № 77.99.11.603.Е.001818.12.10 от 01.12.2010 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yabolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 188622 экз. Заказ 1041. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 16.10.2013 г. Подписано в печать 15.10.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «КрасПресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 240269 экз.

12+